思维导图系列 MIND MAP

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！

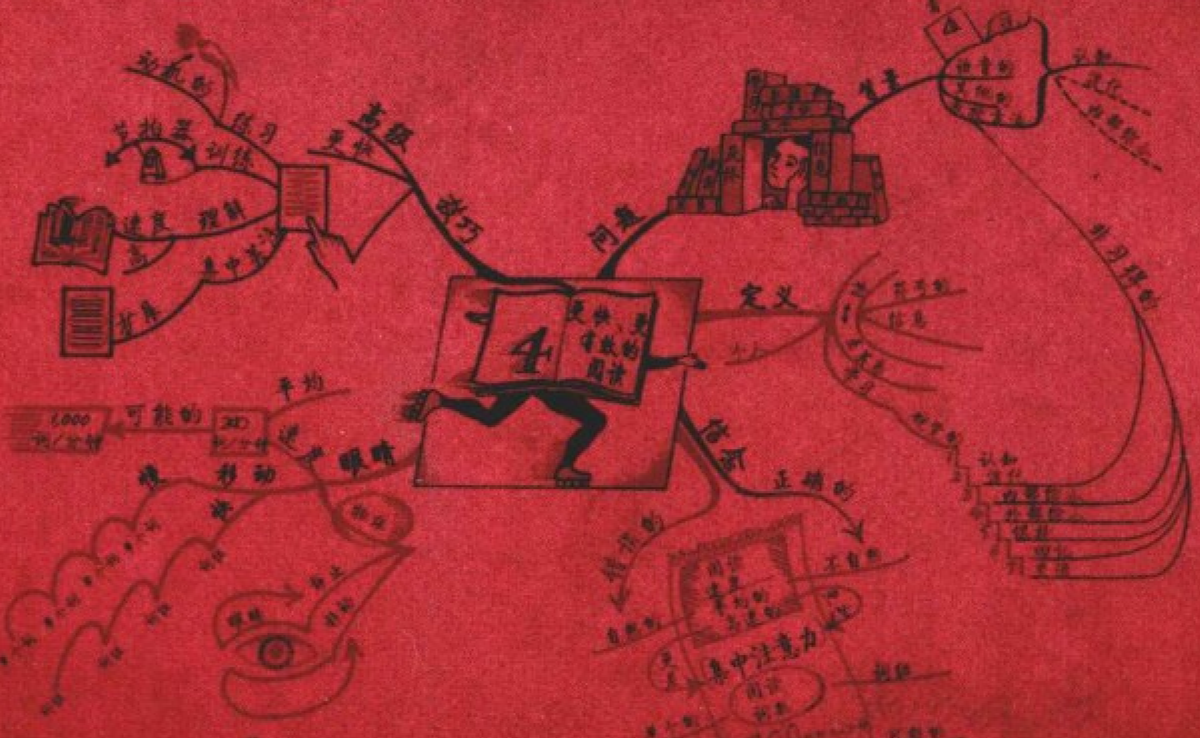
BBC ACTIVE

“世界快速阅读锦标赛”创始人教你突破速读极限！

思维导图和超高速及变速阅读技巧完美组合，最终可使你达到每分钟约10 000字的有效阅读速度

The Speed Reading Book

快速阅读

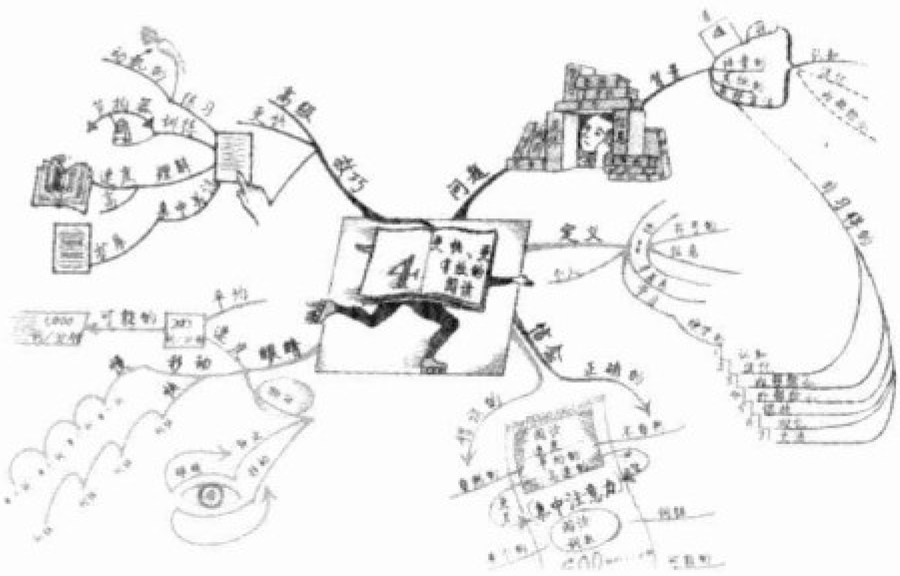


[英] 东尼·博赞 / 著

中信出版社·CHINACITICPRESS

The Speed Reading Book

快速阅读



[英] 东尼·博赞 / 著　丁叶然 / 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读/(英)东尼·博赞著;丁叶然译.
—北京:中信出版社,2009.8

书名原文:The Speed Reading Book

ISBN 978-7-5086-1503-5

Ⅰ.快… Ⅱ.①博… ②丁… Ⅲ.读书方法 Ⅳ.G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第051846号

快速阅读("思维导图"系列丛书)

KUAISU YUEDU

著　　者:[英]东尼·博赞
译　　者:丁叶然
策　　划:张陆武
策划推广:中信出版社(China CITIC press)
出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编100013)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者:山东德州新华印务有限责任公司
开　　本:880mm×1230mm　1/32　插　页:4　印　张:9　字　数:226千字
版　　次:2009年8月第1版　印　次:2009年8月第1次印刷
京权图字:01-2009-1305
书　　号:ISBN 978-7-5086-1503-5/F·1595
定　　价:22.00元

服务热线:010-84264000
服务传真:010-84264377
http://www.publish.citic.com
E-mail: sales@citicpub.com
author@citicpub.com

作者简介

东尼·博赞

东尼·博赞（Tony Buzan），世界知名的“思维导图”（Mind Map）的发明者，在多个领域取得了令人瞩目的成就。

- 世界闻名的有关“大脑”和“学习”方面的作家［到目前为止，以独立写作或与人合著的方式出版了80余部著作，总发行量已经达到1 000万册（这个数字还在不断增加!）］。
- 关于“大脑”和“学习”这一主题的世界顶级讲师。作为著名的“思维魔术师”，博赞的声望与影响与日俱增。他的听众从5岁的孩子、学习有困难的学生，到一流的牛津毕业生，不一而足，许多世界顶尖的商界人士、各界组织和政府官员都是他的忠实听众。
- “世界记忆力锦标赛”的创始人。
- “世界快速阅读锦标赛”的创始人。
- 思维奥林匹克运动会创始人。
- 柔道黑带级选手。
- 博赞著作和其他产品已经在100多个国家热销，并被翻译成30多种语言。年收益超过1亿英镑。
- “思维导图”的发明者。“思维导图”被称为“瑞士军刀”式的思维工具。目前全球范围内超过2.5亿的人在应用这一工具。
- 1968年~1971年任MENSA（高智商俱乐部）国际杂志的编辑。
- 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、巴克莱银行、通用汽车、迪士尼、甲骨文、微软、汇丰银行、英国电信、IBM、英国航空等等。

- 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚、海湾各国、列支敦士登等国家及政府机构顾问。
- 奥林匹克教练。
- 发散性思维和大脑能力开发概念的发明人。
- 获奖诗人。
- 获奖运动员。
- 全球媒体明星，在英国及全世界的电视台、电台做了超过 100 小时的电视节目，1 000 多个小时的电台节目。全球大约有超过 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！

致谢

我要特别感谢：本书的总编范达·诺斯，因其一双慧眼，才使本书得以成形；我的私人助理莱斯利·比亚斯、菲利达·威尔逊和桑迪·扎姆鲍斯，他们在打印原稿和本书的整体制作过程中做出了非常宝贵的贡献；贾斯廷·科恩做了许多具有创意的图例和校对工作；福雷一家为本书完稿提供了令人愉快的写作环境；博赞中心和全体发散性思维的讲师为本书所述方法提供了支持、研究及教学实践；卡罗和彼得·艾尔把格林哈姆大厅这样一处圣所提供给我，许多早期的研究就是在这里完成的；澳大利亚蜥蜴岛的罗宾·朋迪在本书的酝酿期间，为我提供了特别的关照和食宿；肖恩·亚当为改善阅读这项事业提供了很多支持，做出了很大的贡献；还有BBC“我的团队”中的克里斯·韦勒、席拉·阿贝尔曼、乔安妮·奥斯本和莎拉·拉威尔，以及大脑信托基金会和大脑俱乐部的所有成员，都为大脑能力开发全球化目标的实现，特别是对快速阅读概念的形成做出了杰出的贡献。

东尼·博赞

编者序

很荣幸能将这本书介绍给年轻和年长的各位读者，希望它能满足大家渴求知识的愿望，帮助大家更多地了解我们这个令人爱恨交加的世界，包括其历史遗产、现代科学和政治的发展，以及现代文学和古典文学。这本书也标志着一个前途光明的年轻人——东尼·博赞的出现。多年来，我一直抱着一种谨慎的态度鼓励他从事这一事业，而他也很快在这一领域脱颖而出，为自己赢得了声誉。

在本书中，东尼·博赞归纳出了一种简单易行的学习方法，而这种方法是我和同时代的人以前不得不通过痛苦的学习和经验的积累才能掌握的——假如我们真的掌握了的话。我相信，如果使用了这套方法，你就算不超过，也很快会达到我多年来日积月累达到的水平：每天至少看 3 份报纸；每周看 25 种科技杂志、6 份普通周刊和两三本书；每月阅读 12 本普通杂志，以及许多来信、报告、剪报、参考文献、手册、目录等等。

我真希望数年前就已学会东尼·博赞在本书中明晰地阐述的方法，那样的话，我将避免许多不必要的盲目努力，也就会有时间去多看几场电影。在此，我一点也不惭愧地承认，直到今天，我仍在向东尼·博赞学习怎样才能做得更好一些。而你们正有这样的优势，可以在更早的时间正确地开始。我恳求你们抓住这个机遇！掌握快速阅读的技巧是要付出努力的，即使是使用东尼·博赞解释得很清楚的、循序渐进的方法也一样，但只要坚持不懈，你就会发现，本书将为你开启一扇通往洒满阳光的知识世界的大门。

海因茨·诺登

知识书库前任信息编辑，语言学研究会会员

作者序

在我 14 岁的时候，我们班做了一套测验来评估我们的智力。

其中包括一项快速阅读测试。几个星期之后，我们得到了测试结果。我的平均得分是每分钟 213 个字①。我最初的表现是自鸣得意，因为 213 这个数字听起来像是很多了！然而，我的高兴没有持续多久，因为老师很快解释说，每分钟 200 字的水平只是相当一般的水平，班上阅读得最快的学生可达到每分钟 314 个字——比我的 213 个字高出整整 101 个字。

这次受挫改变了我的生活。这堂课的下课铃声一响，我就冲到老师面前，问他怎样才能提高阅读速度。老师回答说：没有任何办法，阅读速度就像智商、成年后的身高及眼睛的颜色一样，基本上是不可改变的。

这话听起来不太真切。为什么？我刚开始一项雄心勃勃的体育锻炼计划，几周内就注意到我的每块肌肉戏剧性的变化。如果正确的体育锻炼可以使我的身体发生变化，那么为什么通过适当的视觉和智力训练，就不能改变我的阅读速度以及对所读内容的理解力和记忆力呢？

这些问题激励我探索。很快，我就突破了每分钟 400 字的阅读障碍；最终，我能轻松地达到每分钟 1 000 字的阅读速度。通过这些调查研究和实践，我认识到：从各种角度讲，阅读与大脑的关系就像有氧锻炼与身体的关系一样。

通过了解我眼睛的奇异功能及大脑的非凡能力，我不仅提高了我的阅读速度、理解及记忆能力，我还发现自己能更敏捷和更有创造性地思考，做更好的笔记，相对轻松地通过考试，学习上更加成功，并且能节省几天、几周甚至几个月的时间。

现在拿在你手中的这本《快速阅读》，是这一领域 40 年来实践和研究的结晶。书中的每一页都包含着我那时所掌握的真谛。

我希望你能像我一样，在学习和掌握这些大脑知识的同时能感到兴奋，并从中有所收益。

① 此处系指英文字数。本书中所说字数均为英文字数。

《快速阅读》使用指南

预览

- 《快速阅读》的目的
- 主要构成
- 各章的组织
- 如何快速阅读《快速阅读》

该部分介绍快速阅读的主要目的以及本书的 5 大部分。此外，还将解释每一部分的组成及如何快速阅读本教程。



世界各地已经有无数的学习者表明，轻松、流畅地学习快速阅读，是生活中一件最有意义并值得去做的事情。

《快速阅读》的目的

1. 快速提高阅读速度。

2. 保持并改善理解能力。

3. 增进你对眼睛和大脑功能的理解，从而帮助你在阅读学习的过程中更多、更有效地使用它们。

4. 增加你的词汇量和综合知识。
5. 为你节省时间。
6. 给你更多信心。

主要构成

为便于学习和阅读，《快速阅读》一书主要分为5个部分。

第一部分——了解阅读速度

这一部分将介绍如何使用一张简单的图表，来了解在阅读本书的过程中在阅读速度和理解能力方面所取得的进步；此外还介绍了快速阅读的历史、最新的阅读理论，以及可以全面提高阅读能力的阅读新概念。

第二部分——神奇的眼睛

这一部分让你了解，眼睛确实令人惊奇，并向你展示应当如何控制你的眼睛来提高阅读速度和改善理解能力。此外还将向你介绍当今世界顶级的10位快速阅读者，以及一些在快速阅读历史上起过重要作用的伟大人物。

这一部分还将教你一些技巧，使眼睛在书页上能更有效地移动，培养你高级略读和跳读的能力，以及如何营造更利于眼睛和大脑阅读的环境。

看完这一部分后，将有一些习题供练习，并进行一些快速阅读的测试。通过这些练习和测试，将强化你的大脑和眼睛系统的功能，从而进一步提高阅读速度。

第三部分——超级注意力与理解力

这一部分专门讨论阅读中的主要问题及如何克服这些问题。这些问题包括注意力不集中、理解力差、默读，以及像诵读困难和注意力存在缺陷等“学习障碍”。

这一部分专讲积极的一面，因为在这一部分中你将看到，所有的问题都是可以解决的。

第四部分——开发高级快速阅读技能

这一部分将帮助你开发提高智力最重要的因素——词汇量。这一部分的几个章节介绍了数千个单词的10个词根、前缀和后缀，交给你打开词汇和理解力世界之门的钥匙。

这一部分也介绍了思维导图（思考和记笔记的新境界），并说明如何使用有关段落结构的知识来提高阅读效率，以及如何“鸟瞰”所读的每一本书。

第五部分——成为大师级阅读者：眼睛/大脑系统的高级应用

在《快速阅读》的最后一部分，将进行一些高级阅读练习，其中包括综合研究技巧、如何掌握报纸和杂志内容，以及如何处理来自计算机和其他“文字处理”的爆炸性信息。这一部分也介绍了如何在文学和诗歌中应用快速阅读技巧，以及关于“知识文档”的新概念——一种能使人在任何学科领域跟上时代要求的快速阅读方法。

这一部分结束时，将预测越来越光明的前景，并提出一些如何在以后的学习中进一步提高阅读速度和理解能力，改善快速阅读的方法与习惯的建议。

在这一部分之后列出了自我测试的答案、进步表和进步图及有关参考书目。

本书的这5个部分均用大师级思维导图的方式总结于彩色插图3、4、5、7、8。

各章的组织

《快速阅读》中较长的一些章节中都含有下列内容：

- 介绍该章要点的预览
- 章节正文
- 自我测试
- 有助于了解目前的阅读速度和理解能力的阅读材料
- 总结

- 高智商者的行动指南
- 下章简述

自我测试

本书中有7章含有一系列循序渐进的文章和精选的阅读材料，供你不断了解自己进步的情况。

本书开头的自我测试主要是用来提高阅读速度；书中间的自我测试用来增强理解能力和词汇量；本书结尾的自我测试将充分挖掘你快速阅读的潜力。

阅读材料中的一部分涉及人类知识主要领域的理论和历史，其他则是关于学习和大脑研究方面的文章。到学完本书时，你将不仅因此而改善理解能力、提高阅读速度，以及批评、鉴赏能力，而且也将能够更多地了解关于自己及周围世界的知识。

7篇文章如下：

1.《智力战——大脑培训的前沿》。

2.《艺术——从原始人到基督徒》。

3.《动物智慧》。

4.《我们是宇宙中唯一有智慧的生物吗？——外星人的智慧》。

5.《婴儿的大脑》。

6.《复苏的地球：进化的下一次突破——全球化头脑》。

7.《大脑——被施了魔法的编织机》。

练习

本书有7章含有特殊的练习，专门用来提高你的视觉观察能力、思维意识、鉴赏能力和词汇量。

就像健美运动一样，如果能重复做几次的话，将更多地获益。

本书配有各种各样的图解和图形，它们将帮助你更容易地理解所学的内容。另外还有一些鼓舞人心的故事。

如何快速阅读《快速阅读》

《快速阅读》可以是一个星期、两个星期、三个星期或四个星期的课程，这主要取决于你希望在多长时间内达到目标！

请阅读下面几段，然后草拟学习计划。

首先，通览目录，圈定你希望学习的内容。然后大致安排每一部分所需的时间，并在头脑中形成关于所学内容和学习计划的总体轮廓。这一过程大约需要几分钟。

接下来，迅速浏览全书，让自己熟悉全书内容，然后开始在头脑中勾勒出本书的轮廓和你的学习目标。

现在决定，是想一天完成一章，还是两至三章，或者想不断变换学习速度。一旦做出决定，在日记中把计划记录下来，并注明开始和结束的时间。当在计算学习日期时，头脑中要记住，本书的每一章平均只有 10 页，而且大多数练习都较容易完成。



下章简述

你将开始人生中最令人激动的旅程，请翻到下一页吧！

目 录

目 录

第一部分

了解阅读速度

开篇测验

为了激励你思考关于阅读和快速阅读的问题，下面是一些关于阅读习惯和阅读技能的小测验，你只需回答“是”或“不是”，然后翻到有答案的一页，检查测验结果。

1. 每分钟阅读 1 000 字以上是可能的。 是/不是
2. 读慢一些、仔细一些才能更好地理解所读的内容。 是/不是
3. 逐字逐句地阅读有助于理解。 是/不是
4. 默读会使阅读速度减慢，因而应该少用或不用。 是/不是
5. 应努力百分之百地理解所读的内容。 是/不是
6. 应努力百分之百地记住所读的内容。 是/不是
7. 在阅读时，眼睛必须不停地逐行浏览所读的内容。 是/不是
8. 当阅读时漏掉了某些内容，必须回头把它弄清楚之后再往下读。 是/不是
9. 用手指头点着字阅读会降低阅读速度，应该通过训练逐步取消。 是/不是
10. 在遇到文章中的综合性或理解性的问题时，应努力把它搞清楚后再往下读，以保证理解的连贯性。 是/不是
11. 对于一本很好的或重要的书，应逐页阅读。在没有阅读第 22 页之前，千万不要去读第 23 页；在没有完全弄懂开头之前，也一定不要去看结尾。 是/不是
12. 忽略某些单词是一种偷懒的坏习惯，应戒除。 是/不是
13. 当遇到文章中的重要内容时，应该做些笔记，以便于记忆。 是/不是
14. 阅读动机如何并不影响眼睛与大脑交流的基本方式，也不会影响阅读速度。 是/不是
15. 笔记应该总保持整齐、有序和结构化——主要为

句子和所读信息的有序列表。 是/不是

16. 应在身边备一本词典，以便遇到不认识的单词时立即查阅。 是/不是

17. 快速阅读的危险之一是会使理解能力下降。 是/不是

18. 我们肯定都是以自然的速度阅读的。 是/不是

19. 对于小说和诗歌来说，要欣赏其内涵和语言韵律，很重要的一点是放慢阅读速度。 是/不是

20. 只能真正理解眼睛所能看清楚的内容。 是/不是

开篇测验答案

如果你对所有问题的回答中只有一个“是”，那么，你几乎就可以成为一名快速阅读的教师了。而那个可以回答“是”的问题是第一个问题，即每分钟阅读1 000字的速度，也是可能的。

所有其他的答案都应该为“不是”。

这其余的19个问题，涵盖了关于阅读的各种错误概念。

如果相信这些错误假定的话，那么，你不仅会相信那些不真实的事，也会相信那些将使阅读习惯变得越来越坏，阅读速度越来越慢，以及使综合及理解能力越来越差、越来越令人不满意的事情。

当通过《快速阅读》这本书取得进步时，这些错误的假定将被逐个否定，最后只剩下通往实现快速阅读目标的坦途。

1 你现在的状况：检测你正常的阅读速度和理解能力

预览

无论是在学习还是自身发展的情况下，都必须确定起步的基点。只要准确落实目前所处的位置，无论这一位置处于何处，它都是你成功实现最终目标的坚实基础。

NOTE

在本章中，我们将要求你做一些事，这些事与其他章节要求做的完全相反，即要求不要快速阅读。因为需要计算你目前的阅读速度，以便精确判断读完本书后你所取得的进步。

在本章结尾，有15道多项选择题和正误判断题来测试理解水平。在阅读这部分文章时，不要表现出很高或过低的理解水平，应按正常阅读此类材料时的理解水平来进行。

不要怕在阅读速度和理解两方面都得低分。请记住，这本书就是专门为那些希望改善阅读技能的人而写的。在开始时得分低是常见的事，也是意料之中的事。

所以，不要追求浮夸的高速度，不要孜孜以求获得理解高分，不要为结果患得患失。把手表放在身旁，单独做阅读练习。（有人计时或看表将不可避免地干扰读者的理解能力，并且还会使部分人改变平常的阅读速度。）

当读完一篇文章后，立即看表，并计算出速度。后面有非常详细的说明指导你该怎么计算阅读速度。

现在请你准备好以平常的速度阅读下列文章。

1.1 自我测试1及阅读理解

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

1.1.1 智力战——大脑培训的前沿

世界新趋势

股市分析师像鹰一样观察着硅谷的10个人。当哪怕只有一点点暗示表明某人将从甲公司转向乙公司时，世界股市就会产生波动。

NOTE

英国人力资源服务委员会最近公布了一个调查结果。调查结果显示，英国最好的10%的公司中，有80%的公司在培训上投入了相当多的资金和时间，而最差的10%的公司没有在培训上投入资金或时间。

在明尼苏达州，通过普拉托计算机教育项目（Plato Computer Education Project），使20万小学生的思维和学习水平得到了提高。

在越来越多国家的武装力量中，心理战术正变得像物理战术一样重要。

国家奥林匹克运动队投入了多达40%的训练时间来培养积极的思维定向、心理的忍耐力及预见能力。

在《财富》杂志所列的“世界500强公司”（世界最赚钱的500家公司）中，仅其中5家最好的计算机公司每年就都要花费十几亿美元来培训公司的员工，智力资本的开发已成为其首要任务，包括开发世界上最坚挺的货币——智力货币。

在委内瑞拉的加拉加斯，路易斯·阿尔伯托·马察多博士（Dr Luis Alberto Machado）是第一位担任政府智能部部长的人。智能部是用政府法令来提高整体国民智力的部门。

我们正见证着人类进化史上的一次惊人的飞跃——认识智力本身，以及意识到智力可以被塑造成巨大的优势。

在商业社会定义的、最有意义的问题领域，肯定考虑到了这种令人鼓舞的消息。

在过去的20年中，对来自五大洲的十多万人进行了民意测验，通常所提到的、需要改善的、最主要的21个方面是：

1. 阅读速度。

2. 阅读理解。

3. 整体学习技巧。

4. 处理信息爆炸。

NOTE

5. 记忆。
6. 专注力。
7. 口头交流技巧。
8. 写作交流技巧。
9. 创造性思维。
10. 制订计划。
11. 记笔记。
12. 分析问题。
13. 解决问题。
14. 激励。
15. 分析型思维。
16. 考试技巧。
17. 优先化。
18. 时间管理。
19. 信息吸收。
20. 即刻开始（拖延）。
21. 智力随年龄增长而下降。

在关于大脑功能现代研究成果的帮助下，上述这些问题相当容易解决。这些研究包括如下一些方面：

1. 大脑左右皮质的功能。
2. 思维导图。
3. 超高速和变速阅读与智力突击队。
4. 记忆术。
5. 学习后的遗忘。
6. 脑细胞。
7. 智力与年龄增长。

大脑左右皮质的功能

大脑的左右皮质结构倾向于处理不同的智力问题已成为了一种常识。大脑左皮质主要处理逻辑、词汇、数字、次序、分析、线性和列表等问题；而大脑右皮质处理节奏、色彩、想象、梦想、空间关系和维度等。

人们现在已经认识到，大脑的左皮质不是“学术”半球，右皮质也不是“创造、直觉、感情”半球。我们现在根据大量的研究了解到，如果想获得学术和创造性的成就，必须将两边的大脑连接起来使用。

爱因斯坦、牛顿、塞尚和莫扎特等人就像某些商业天才一样，为了创造出他们的作品，他们能将自己的语言、数字和分析技巧与想象和预见结合起来。

思维导图

利用我们在“大脑功能”中学习到的基本知识，我们就有可能训练人们去解决上述领域的各种问题，这种训练通常会使人们的智力逐渐增长至原来的5倍。

达到这一目的的方法之一就是制作思维导图。

在传统的记笔记过程中，不管这些笔记是用于记忆信息、准备写作或口头交流、组织思想、分析问题、制订计划或是用于创造性思维，标准的表现方式是线性的：要么是一些句子、一系列短语，要么就是按数字或字母顺序列表。这些方法因缺乏色彩、形象、节奏、想象和空间关系，使大脑的思维能力变得麻木起来，并妨碍着前面所提到的各种思维过程。

相反，思维导图充分利用了大脑各方面的能力，以一个主题图像为中心，并由此放射很多分支联想，形成网状思维，有利于记忆并产生创造性的想法。这种不断分支联想而形成的网状思维是大脑内在结构的外在表现。用这种方法，只需几分钟而不是几天就能准备好讲稿，并可以帮助你将记忆从空白提高到完美。人们通过有创意的思维导图可以得到比经过精心整理后的列表要多得多的想法。

NOTE

超高速和变速阅读与智力突击队

通过把思维导图和新的超高速及变速阅读技巧结合起来（这种技巧可使那些具有完美理解能力的人的阅读速度达到 1 000 字/分钟，最终达到约 10 000 字/分钟的有效阅读速度），人们可以形成智力突击队。

通过制作高级思维导图和使用超高速阅读技能，概括每本书及其章节的内容，交换所获得的信息，那么 4 个人或更多的人就有可能在一天的时间内，在他们的专业领域中，学习、综合、记忆并应用 4 本或更多本书中有价值的新信息。

这些技巧最近已应用于跨国企业纳贝斯克公司（Nabisco）和电子数据系统公司（Digital Computers），他们将 40 个和 120 个高级管理人员分别分成 4 个小组，每个小组中的每一个人都花两个小时的时间，用快速和变速阅读技巧阅读 4 本指定书籍中的一本。

两小时后，小组成员聚在一起讨论他们对所读书籍的理解、解释和信息反馈。然后，每个小组选一名代表，去对其他 3 个小组的所有成员作综合讲述。这一过程重复 4 次。每天结束的时候，两家公司的 40 个和 120 个高级管理人员走出他们的研讨室时，不仅将 4 本书中有价值的信息装在头脑中，而且这些信息都经过了综合、分析和记忆。

这一方法也可类似地应用于家庭情景中，而且世界上已经有许多家庭正在应用了。

最近，一个墨西哥家庭用这种方法来训练他们的 3 个孩子，他们的年龄在 6 ~ 15 岁之间。经过两个月的训练，3 个孩子当年都成为顶尖的学生。在其他家庭成员的帮助下，每个孩子可在两天时间内完成一般孩子一年的阅读量。

记忆术

记忆术最初是希腊人发明的，当时他们把这种技巧当做“戏

NOTE

法”。我们现在认识到，这些方法完全是以大脑的功能为基础的，只要应用得当，这些方法就能奇迹般地改善任何人的记忆能力。

记忆技巧需要应用联想和想象规则，在大脑中创造形象生动、色彩丰富、富有感官享受和最终难以忘记的图像。

思维导图技术实际上是一种多维记忆术，它运用大脑内部的各种功能，把需要记忆的资料或信息熟记在大脑中。

商务人士用这种记忆术来训练自己，以便完美地记住40位刚被介绍给自己的人，并类似地记住100多种产品的列表及有关的情况和数据。斯德哥尔摩的IBM培训中心正在应用这种方法，并已对其为期17周的员工入职培训产生了巨大的影响。最近5年来的世界记忆力锦标赛中也同样应用了这些方法，特别是世界冠军、当前的纪录保持者多米尼克·奥布莱恩（Dominic O'Brein），他就应用了这些方法。

越来越多的人认识到，在培训之前学会如何学习是一种良好的商业意识。这也是许多追求卓越的国际组织现在把记忆术作为各种培训课程中的“首选目标”的原因。简单的计算表明，如果将100万英镑用于培训，而由于所学习的80%的内容将会在两周内忘记，那么，80万英镑也就在两周内全部丧失。

学习后的遗忘

学习后的遗忘颇有戏剧性的味道。

在一个小时的学习之后，由于大脑综合了新的资料，因而记忆的信息量会有短期的上升。随后就是迅速的下降，24小时之后，80%的细节将被丢失。

学习后仍停留在大脑中的信息量百分比大致是同样的，与输入时间的长短无关。因此，一个3天的课程大概在一到两周之内会被忘掉。

这是一个令人头痛的结论：假设一家跨国公司每年花5 000万美元用于培训，并且在教育计划中没有适当的复习安排的话，那么在培训结束后的几天之内，4 000万美元就会以令人难以置信的速度流失掉。

NOTE

对记忆节奏有了大概的了解之后，不仅有可能避免这种记忆下降的问题，而且可以用增加学习和记忆内容的方式来培训。

脑细胞

在最近5年中，脑细胞已成为人类知识探索的新前沿。

我们每个人不仅拥有1万亿个脑细胞，而且脑细胞之间的相互联结能够形成数量惊人的思维模型和变换。这一数字根据前苏联神经解剖学家皮奥特尔·K·阿诺欣（Pyotr K. Anokhin）计算，是"1"后面加上1 000万公里长的、标准打印字符大小的"0"！

很明显，大脑研究主要是研究如何利用大脑固有的能量，来综合和处理数以10亿计字节的资料。研究对我们大脑这一非凡的生物计算机（其1秒钟的计算量将使一台克雷计算机以每秒4亿次的速度计算100年）进行适当的训练，将极大地加速和增加我们解决问题、分析问题、优化组合、创造和交流的能力。

智力与年龄增长

当被问及"细胞老化后会怎样"时，人们往往会异口同声地回答："会死！"

然而，有一些令人愉快的消息。根据美国加州大学马里恩·戴蒙德博士（Dr Marion Diamond）对大脑的研究，现已确认：没有证据表明，在正常、活跃和健康的大脑中，脑细胞会随年龄增长而减少。

相反，现有研究指出：如果人的大脑经常使用并且经过训练的话，会在生理上增加脑细胞之间相互联结的复杂程度，即人的智力会得以提高。

对60岁、70岁、80岁和90岁的老人训练的结果已经显示，他们在智力功能的各个方面，都得到了明显和永久性的改善。

我们正处在一场全世界前所未有的人类智力开发大飞跃革命的开端。

在个人生活、教育和商业领域，从心理学、神经生理学和教育

NOTE

实验室中所获得的信息，正用来解决被人们看做是人类老化过程中不可避免的问题。

通过应用我们所了解的有关大脑各种功能的知识，通过运用思维导图表现出我们的内在思维，通过利用记忆的内在因素和节奏，通过应用我们所掌握的有关脑细胞以及智力可终生提高的知识，我们一定能打赢这场智力战争。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

然后，用此篇文章的文字数［约为 3 970 个字（约为 3 750 个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数=\frac{文字数量}{阅读时间}$$

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表中也填上这一结果。

每分钟字数：__________

1.1.2　阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，以及选出正确的答案（每题 1 分）：

1. 英国公司中，最好的 80% 的公司投入了相当多的资金和时间用于培训。

对/错

2. 国家奥林匹克队用于开发积极的思维定向、心理忍耐力及

NOTE

预见能力的时间，占整个训练时间的比例为：

(a) 20%　　(b) 30%

(c) 40%　　(d) 50%

3. 第一位被任命为政府智能部部长职务的人是：

(a) 马里恩·戴蒙德博士

(b) 路易斯·阿尔伯托·马察多博士

(c) 多米尼克·奥布莱恩

(d) 普拉托

4. 处理数字主要是左皮质的功能。

对/错

5. 爱因斯坦、牛顿、塞尚和莫扎特之所以成功，主要是因为他们结合了下列处理功能：

(a) 数字和逻辑　　(b) 词汇和分析

(c) 色彩和节奏　　(d) 分析和想象

6. 在思维导图中，你：

(a) 在中间放上一个图像

(b) 在中间放入一个词汇

(c) 在中间什么也不放

(d) 在中间总是放一个单词和一个图像

7. 用超高速及变速阅读技巧，你能获得的新的正常阅读速度应该能超过：

(a) 每分钟500字

(b) 每分钟1 000字

(c) 每分钟10 000字

(d) 每分钟100 000字

8. 已组成智力突击队的两家公司是：

(a) IBM和可口可乐公司

NOTE

(b) 电子数据系统公司和纳贝斯克公司

(c) 纳贝斯克公司和微软公司

(d) IBM 和 ICL

9. 记忆术最初是由谁发明的：

(a) 中国人　(b) 罗马人

(c) 希腊人　(d) 普拉托人

10. 学习一小时后，将有：

(a) 记忆的信息量会短期上升

(b) 记忆的信息量会呈水平状态

(c) 记忆的信息量会短期下降

(d) 记忆的信息量会迅速下降

11. 学习后 24 小时，下列比例的内容将会被忘记：

(a) 60%　(b) 70%

(c) 80%　(d) 90%

12. 大脑的平均脑细胞数为：

(a) 100 万　(b) 10 亿

(c) 1 万亿　(d) 1 000 万亿

13. 克雷计算机最终接近了大脑的总体计算能力。

对/错

14. 马里恩·戴蒙德博士最近证实：

(a) 没有证据表明，在正常、活跃和健康的大脑中，脑细胞会随年龄增长而减少

(b) 没有证据表明，在任何大脑中，脑细胞会随年龄增长而减少

(c) 没有证据表明，在 40 岁以下人的大脑中，脑细胞会随年龄增长而减少

(d) 有证据表明，在正常、活跃和健康的大脑中，脑细胞会随

NOTE

年龄增长而略有减少

15. 通过适当的训练，可在智力上获得明显和永久性改善的人的年龄，最高可达：

(a) 60 岁 (b) 70 岁

(c) 80 岁 (d) 90 岁

翻到第 265 页检查答案，然后将得分除以 15，再乘以 100，换算成理解得分的百分比。

理解得分：__________

即__________%

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。

1.2 你的结果如何

现在你已完成了首次自我测试，并已确定了基础水平。在此基础之上，你的记忆能力将肯定得到改善。为了确定在世界众多读者中所处的相对位置，请参考表 1。

表中给出的阅读速度和理解能力范围从差到千里挑一。可用这张表来帮助你在看完本书后重新确定新的目标。

表 1 阅读水平参考表

阅读水平	阅读速度（字/分钟）	理解能力
1. 差	10 ~ 100	30 ~ 50%
2. 平均	200 ~ 240	50 ~ 70%
3. 专业文化人	400	70 ~ 80%
4. 百里挑一	800 ~ 1 000	80% 以上
5. 千里挑一	1 000 以上	80% 以上

NOTE

图 1 是一张有趣的统计图表，它反映了阅读速度与教育水平之间的关系。

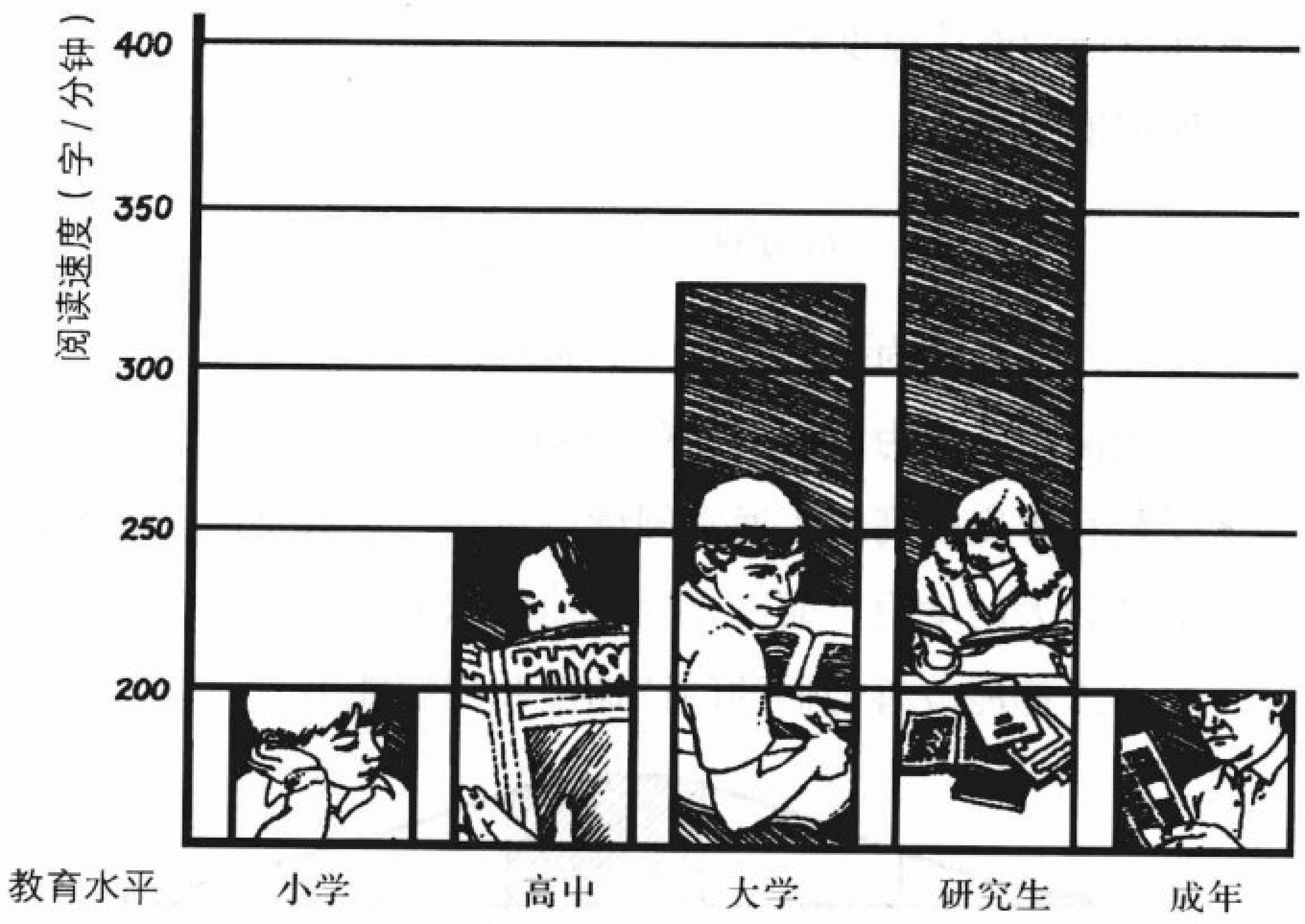


图 1　人生中各个阶段的平均阅读速度示意图

阅读速度随受教育程度增高而增长的原因，多半并不是因为掌握了阅读知识，而只是简单地因为必须在非常紧迫的时间内阅读大量的资料。换句话说，动机才是至关重要的因素。下述事实也进一步证实了这一点：成年人在告别正规教育之后，其阅读速度迅速下滑到小学水平，这主要是因为动力下降没有压力的缘故。其平均阅读数量也减少到每年一本书的水平。

与个别调查不同的是，当吸收了本书中的知识之后，阅读速度不但不会退回到原来的低水平，反而将保持原来的水平，并在此基础之上得以提高。

NOTE

1.3 总结

- 你目前的阅读速度是：
- 理解能力是：

$$每分钟字数：=\frac{文字数量}{阅读时间}$$

- 阅读速度范围为每分钟 10 ~ 1 000 字。
- 平均阅读速度为每分钟 200 ~ 240 字。
- 受教育程度较高的人通常阅读得更快，这只是因为时间的压力和较大的动力，而不是因为他们知道如何更有效地阅读。
- 每个人都能改善他们的阅读速度和理解能力。

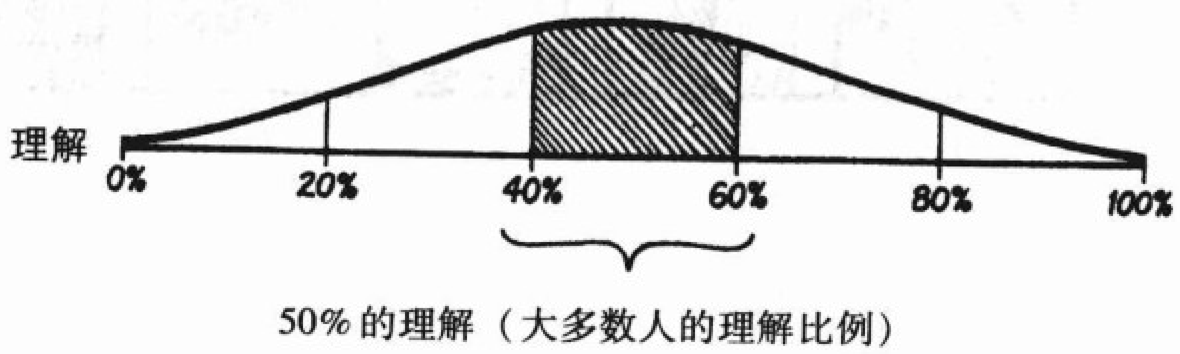


图 2 普通人的快速阅读理解比例曲线示意图

1.4 高智商者的行动指南

1. 确保已填好书后阅读进步图/表所标定的阅读和理解水平。
2. 检查日记，确定下一次快速阅读时间的日期。
3. 增加阅读动力——它可以增进阅读速度。
4. 在阅读第 2 章之前，先迅速把它浏览一遍。

下章简述

既然你已经读完了预览，浮光掠影地翻完了全书，还完成了首次测试，接下来所要做的就是简要地回顾快速阅读的发展历史及最新的研究成果，以便为你的第一次思维飞跃做好准备。

2 快速阅读的历史

预览

2.1　信息爆炸

2.2　过去的阅读方法

2.3　快速阅读的发展

2.4　当前的世界纪录保持者

2.5　你的快速阅读潜力

2.6　总结

2.7　高智商者的行动指南

在寻找快速阅读秘密的时候，我们惊讶地发现，秘密不在眼睛，而在大脑。

本章将描述近代的信息爆炸，探讨你以前可能学到的一些阅读方法。把一些“快速阅读是如何形成的”令人惊奇的故事告诉你，把当前世界纪录保持者及其非凡的阅读水平介绍给你，并测试你有没有加入他们行列的潜力。

NOTE

2.1 信息爆炸

近年来，国际出版界出版的图书、杂志数量已经到了几乎失控的地步，更有甚者，计算机和传真机的发明对某些人来说，又无端地增加了数英里长的阅读材料。

几十年以前，一个普通人可以在信息的河流中自如地航行。但现在，这条变得越来越湍急的河流行将吞没我们。

让我们看看你所学到的一些阅读方法、快速阅读的发展历史，然后看看你轻松自如地“驾驭湍流”的潜力！

2.2 过去的阅读方法

能记得你以前学习的阅读方法吗？它是一种语音法，还是一种“看图说话”法，或者是二者的综合？

2.2.1 语音法

语音法首先介绍给孩子们的是普通的从 A 到 Z 的字母，然后介绍每个字母的声音，如“a”变成“ah”，“b”变成“buh”，等等。孩子们再把字母和声音变成单词的组成部分。因此，“the cat”（那只猫）首先被念成“tuh-heh-eh Kuh-ah-tuh”［而不是“see-aye-tee”（英语单词 CAT 的读音）］，直到老师将单词变成其本来的正确形式为止。当孩子学会正确的发声时（正确的朗读），就要求孩子默读。这最后一个阶段要花很长的时间，许多孩子，甚至成年人也没有能通过阅读时不动嘴唇这最后一关。那些已经过了这一关的人，可能仍会自言自语。也就是说，当他们阅读时，他们清醒地意识到每个单词的声音。这就叫做“默读”。

NOTE

2.2.2 “看图说话”法

这种教孩子们阅读的“看图说话”法，也依赖于对单词或语言文字的反应。当给孩子出示一幅画时（譬如说是一头母牛），印刷得很清晰的物体下面，有代表所示物体的单词，即 COW（母牛）。老师然后要求孩子们正确回答，如果回答不正确（譬如孩子说是“象”），老师就把孩子引到正确的答案，之后转到下一个单词。当孩子能阅读并能达到老师用语音法要求的熟练水平之后，就不再要求孩子们出声地阅读。

2.2.3 什么是真正的阅读能力

一旦孩子能认识单词并能默读，人们通常就会认为他已学会了阅读，并因此而认为他是一个有文化的人。从 5 岁到 7 岁或再大一点，没有人再教孩子如何阅读，因为人们相信，一旦孩子学会阅读之后，需要的就只是如何应用它了。

然而事实并非如此，因为他们接触的不过是阅读的最初阶段。把孩子留在这一阶段直到他成年，就好比假设说：婴儿学会了爬行，学习运动技能的过程就结束了。而走、跑、跳及相关活动的世界，却依然是一片未开垦的处女地。

阅读也是如此。对于阅读而言，我们仍在地面上爬行，该是学会走、跑和跳的时候了！

2.3 快速阅读的发展

快速阅读起源于20世纪初，当时出版物激增，像洪水一样淹没了读者，使他们无法用正常的阅读速度来处理这些信息。而大多数早期快速阅读的课程竟出自一个相当出人预料的来源——英国皇家空军。

在第一次世界大战期间，空军战术家们发现，许多飞行员在飞行时，无法区分在一定距离之外的飞机。在空战非生即死的情形下，这很显然非常不利，战术家们开始寻求良方。他们开发了一种叫做视速仪的

NOTE

设备，它能在大屏幕上以逐渐变短的时间间隔闪现图像。他们开始时以非常慢的曝光时间闪现敌、友战机的大幅图画，然后逐渐缩短曝光时间，同时缩小图像尺寸，改变图像角度。使他们吃惊的是：经过训练后，普通的人就能够根据屏幕上以 1/500 秒的速度的闪现来区分几乎像斑点一样的、代表不同飞机的图像。

如果眼睛能以这种令人难以置信的速度看东西的话，那么阅读速度显然也一定能得到奇迹般的改善。认识了这一点后，他们决定把这种有用的信息用于阅读。他们用完全一样的装置，在屏幕上放出一个字的大字体图像达 5 秒钟，然后逐渐使字体变小，并缩短每次闪现的时间间隔。最后，他们以 1/500 秒的速度，在屏幕上同时闪现 4 个字，受试者们仍然能够把这些单词读出来。

由于这些发现，大多数快速阅读课程一直以这种卡片闪现法或视速仪训练法（又叫静止屏幕训练法）为基础。

一般说来，一个人的阅读速度可以从每分钟 200 字增加到 400 字。开始时，这听起来是个奇迹：阅读速度增加了 1 倍。

然而，如果用数学的观点来看的话，就会明显地发现，一定出现了什么严重的错误。如果眼睛能以 1/500 秒的速度认识图像（例如一架飞机或一个字）的话，那么预期的阅读速度将达到每分钟 3 万字（60 秒 × 500 字/秒）！那么还有 2.96 万个字在哪儿？

由于没有认识到这一点，视速仪训练法的教练们果断地坚持这种特殊训练。他们的方法通常是用一幅图来衡量学员们的进步，这张图从 100 到 1 000 共分为 10 级（见图 3a）。经过正规的训练，大多数人能从平均 200 字/分钟的水平上升到平均 400 字/分钟的水平，这就是第 17 页图 1 所示的小学生和研究生阅读速度的差别。

用成功的视速仪法培训的学生，经过几周的“研究生阅读”培训后，他们对所取得的成绩普遍感到不满。大部分学生报告说，在课程结束后很短的时间内，他们的阅读速度就再次降到原来的水平。这一情况使他们再一次回复到标准成年读者的水平（见第 17 页图 1）。

NOTE

直到最近，人们才认识到：阅读能力的正常范围大约是每分钟200字到400字，并且大多数人位于这一范围的低端。在视速仪培训课程期间，几乎没有进行任何培训，但阅读能力确有明显的提高。看来这只能更多地归功于学员们在这几周学习期间的强烈的学习动机，这一原因使他们到达了正常范围的顶端。关于这一方法失败的另一种解释也可参考基本的观察规则：为了把某件东西看得更清楚，眼睛与所观察的物体必须保持相对静止。

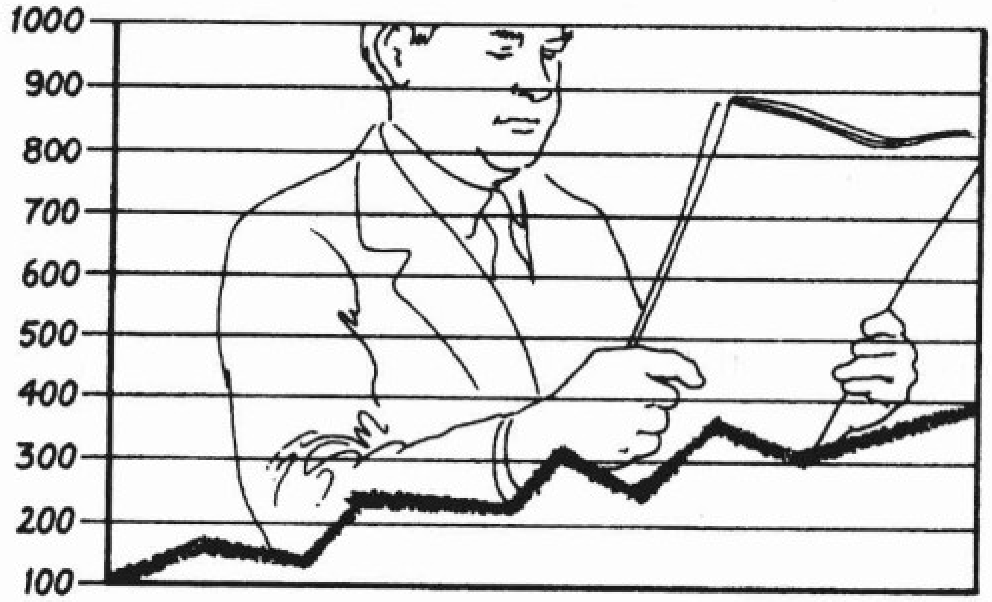


图3a 视速仪法培训培训进步图

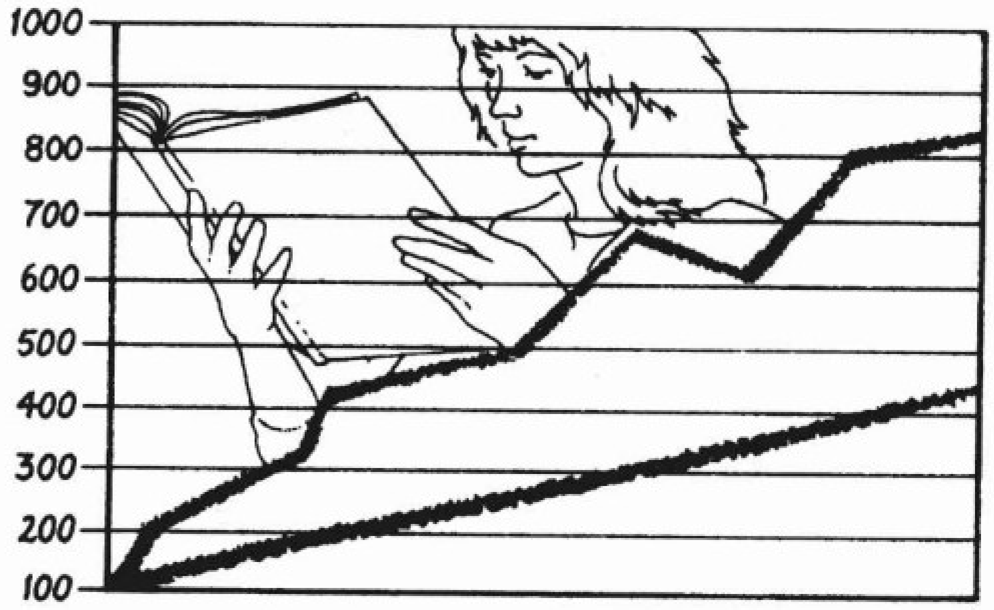


图 3b 视速仪法培训后与经适当训练后的阅读速度的效果对比图

NOTE

2.3.1 20世纪最后40年

尽管人们逐渐认识到：视速仪法在快速阅读时不能提供理解方法，但这一技术已成为基本培训成套方法中一种有用的方法。

截至20世纪60年代，研究人员，包括美国人伊夫林·伍德(Evelyn Wood)发现：经过适当的培训，如果能使眼睛移动得更快一点的话，那么理解能力就可以突破每分钟400字的障碍，就像田径运动员们突破1英里/4分钟这个障碍一样。

各种“动态阅读学校”纷纷建立起来，一些较好的快速阅读者的平均速度已开始冲击另一大关：每分钟1 000字。

有很多故事说，像美国已故总统约翰·F. 肯尼迪这样的社会名流都曾因快速阅读而受益匪浅。在这些传闻的鼓动下，动态阅读学校繁荣兴旺起来，并产生了许多演变。这其中就有影像阅读法，其培训的焦点是让眼睛能像“照相机”一样看书，首先看稍大的印刷字符。

2.3.2 进入21世纪——大脑阅读



这本新编的《快速阅读》教程，在这一领域提出了革命性的观点，即最初阅读的不是眼睛，而是大脑。

这一不同凡响的认识为本领域形成一种全新的方法打下了基础。

在《快速阅读》一书中，将介绍一些能增强眼睛和大脑技巧的

NOTE

练习，能将二者结合成一个统一的工具，这一工具将成为一座智力发电站。

2.4 当前的世界纪录保持者

下面一些人的阅读速度，可能是令人震惊的，似乎完全难以达到。但当看完本书之后，你也有可能取得和他们一样卓越的成就。

快速阅读测试最初都是以阅读小说为主，读者必须尽可能快地把一本小说看完，然后对那些已经很好地阅读过本书的人演讲。演讲必须包括对下列领域有见地的评论：人物、背景、情节、哲学、象征意义、文字水平、文学风格、隐喻、主题、历史渊源，等等。

当前世界上顶尖的10个人物为：

1. 肖恩·亚当	美国	3 850 字/分钟
2. 克杰迪尔·贡纳逊	挪威	3 050 字/分钟
3. 范达·诺斯	英国	3 000 字/分钟
4. 克里斯·凡·阿肯	英国	2 520 字/分钟
5. 米斯姆纳·科克	荷兰	2 100 字/分钟
6. 鲁克·凡·霍夫	荷兰	1 906 字/分钟
7. 迈克尔·J. 吉尔布	美国	1 805 字/分钟
8. 西纳蒙·阿达姆	美国	1 782 字/分钟
9. 詹姆斯·朗沃斯	英国	1 750 字/分钟
10. 弗兰克·凡·泼尔	荷兰	1 560 字/分钟

如果你有兴趣加入到这支快速阅读的精英队伍中来的话，请从头到尾读完这本书，并保证按照高智商者的行动指南的要求完成所有练习。

2.5 你的快速阅读潜力

你提高阅读速度的潜力，至少是在现有的基础之上再翻一番，最终达到每分钟1 000字，让自己与上述10位世界顶尖人物处在同

NOTE

一水平。

他们中的每个人都是像你我一样的阅读者，他们最初都对自己的正常阅读速度感到不满，并决定投入时间和精力来学习这种非常实用的人类技巧。《快速阅读》这本书给你提供了赶上他们的最好机会。

2.6 总结

1. 教孩子阅读的两种主要方法是语音法和“看图说话”法。

2. 这些方法只是让我们进入了阅读的起步阶段。

3. 快速阅读始于英国皇家空军开发的快速理解练习。这种视速仪训练法可以将一个人的阅读速度提高一倍，但几周之后就又退回到正常的速度。

4. 动态阅读学校打破了每分钟400字的障碍。

5. 我们现在知道，真正阅读的是大脑。

6. 世界顶尖级的10个读者的阅读速度在每分钟1 500字到3 850字之间。

7. 你改善阅读速度的潜力就是与那些顶尖的人处在同一水平。

2.7 高智商者的行动指南

1. 在不超过5分钟的时间内，快速复习已学过的内容。

2. 检查快速阅读目标，并尽可能地修订，看它们是否达到本章的要求。

3. 检查日记，确定下一次快速阅读时间的日期。

4. 花1分钟的时间预习下一章。

下章简述

现在，你已确立了自己的水平，并且已熟悉了快速阅读的历史，你已经准备好给这个领域下个定义了，因为你将成为这一领域的专家。

3 阅读的新定义

预览

定义是明晰的伴侣，而明晰是通往既定目标的路标。

第 3 章以一种全新的方式对阅读重新定义，通过本章学习能增强你的各种阅读技能。

NOTE

问自己，阅读是什么？然后在下面的空白处写出定义：

____

____

现在，将你的定义与通常的“阅读是要了解作者的意图”、“阅读是吸收书面词汇”，或者“阅读是消化吸收印刷信息”之类的定义对比。

这些定义中的每一种只是谈到了其过程的一个方面。精确的定义应该包括阅读技能的各个方面。

3.1 阅读的新定义

阅读实际上是一个由 7 部分组成的过程，它包括下列步骤。

1 • 识别

对字母符号的认知。这一步发生在真正的阅读开始之前。

2 • 吸收

仅从单词上反射的物理过程；眼睛接收；经过视神经传输到大脑。

3 • 内部融合

即我们通常所说的理解，指将阅读的信息适当地联系起来。

4 • 外部融合

将以前拥有的知识与所读的内容结合起来，适当地连接、分析、批判、鉴赏、选择和摒弃。

NOTE

5 • 保留

信息的基本储存。大多数读者都有过进入考场、在两个小时的时间内储存大多数所需的信息，以及尽其所能地调用的经历。显而易见，储存是不够的，必须与回忆结合起来。

6 • 回忆

大脑在需要的时候，对储存的、所需要的信息反馈的能力。

7 • 交流

将信息立即或最终投入交流的应用过程，这些应用包括写作、演讲、艺术、舞蹈和其他的创造性表达形式。

交流也包括人类的思考能力，这点至关重要，但却常常被忽视。思考，就是你在阅读本页时正在进行的外部融合活动。

从这一定义来看，常见的阅读和学习问题早已在《启动大脑》一书中得到了概括。

视力	疲劳	回忆
速度	懒惰	急躁
理解	厌倦	词汇
时间	兴趣	默读
数量	分析	印刷品
环境	批评	文学风格
笔记	动力	选择
记忆	鉴赏	摒弃
年龄	组织	专心
害怕	衰退	回读

本书所概括的更普遍的学习问题（详见第 11 章）可以被这样的一些读者轻松地解决，他们学会了组织文字，并学会了吸收、领

NOTE

悟、理解、保存、回忆和交流。

3.2 总结

1. 阅读是一个多层次行为的过程。

2. 如果想成为一个高效率的快速阅读者，必须拓展每一层次的行为。

3.3 高智商者的行动指南

1. 将7个步骤按顺序排列，并用“1”标注你认为最需要改进的那个步骤。

2. 从阅读问题表中选出那些已经存在并将解决的问题。

3. 花至少5分钟的时间预习下一部分的内容。

下章简述

你的知识基础已经建立。现在即将进入第二部分——神奇的眼睛。在这一部分，我们将讨论已知世界中最神奇的照相机的使用及其操练。

第二部分

神奇的眼睛

4 控制眼睛运动，提高阅读速度和理解能力

预览

在这一章，我们将讨论关于眼睛的惊人事实。查证眼睛在阅读时是如何运动的，并介绍 5 种能立即提高阅读速度和理解能力的新方法。

NOTE

眼睛是人们已知的、最令人难以置信的光学仪器，它甚至使最先进的天文望远镜和显微镜也相形见绌。这种不可思议的仪器能够为人们所了解、控制，并加以最大限度的利用。



每只眼睛有1.3亿个光接收器。每个光接收器每秒钟至少可吸收5个光子（光能量束）。

4.1 关于眼睛的某些令人难以置信的事实

眼睛是宇宙中的奇迹之一。请看下列令人难以置信的事实。

4.1.1 瞳孔大小的变化

我们知道，我们的瞳孔会根据光的强度和物体的远近来调整其大小。光越强，物体越近，瞳孔就越小。

西方科学家最近发现，瞳孔的大小也会随着感情而变化，并且一旦面对特别感兴趣的事物（例如一位迷人的异性），瞳孔就会自动放大。中国的珠宝商许多年前就认识到了这一点。当把珠宝拿出来给顾客看时，珠宝商就特别注意地观察顾客的眼睛，等着其瞳孔放大。当看到其瞳孔增大之后，珠宝商就知道顾客“上钩了”，然后确定合适的价格。

作为快速阅读者，如果对某些东西感兴趣的话，瞳孔就会放大，以便让更多的光进入。换句话说，兴趣越大，大脑就会将眼睛后面的窗帘拉得越开，使它本身在不费力的情况下接收更多的信息。

4.1.2 脑袋后面的眼睛

由视网膜光接收器解码而得到的非常复杂的图像，沿着视觉神

经传送（见彩图 1）到大脑的视觉区域——枕骨脑叶。很奇怪，枕骨脑叶并不紧靠眼睛后部，而是位于大脑的后部。所以也难怪我们在形容某人观察力敏锐时，常会说“他就像脑袋后面长了眼睛”。

NOTE

控制阅读并引导眼睛在书页中捕获大脑所感兴趣的信息是枕骨脑叶的职责。这一认识就为下面几章将要阐述的、革命性的快速阅读方法奠定了基础。

了解了关于眼睛的这些令人惊奇的全新的事实后，人们就会清楚地认识到：传统的阅读习惯和阅读速度肯定是错误训练和误用的结果，因而，如果人们能更好地了解眼睛的功能并对它们正确地训练，它们的功能将会得到有效的改善。

4.2 眼睛事实上是如何阅读的

答案是：眼睛做一些较小的、规则的“跳跃”。这些跳跃通常每次只是比一个单词稍多一点，从而使眼睛从一个凝视点跳到另一个凝视点。因此，总的来说，眼睛并不是平滑地在书页上扫描。相反，它以较小的弹跳从左到右移动，并在继续移动和重复这些过程之前，会短暂地停顿一会儿以吸收一个或两个单词（见第 41 页，图 4a)。

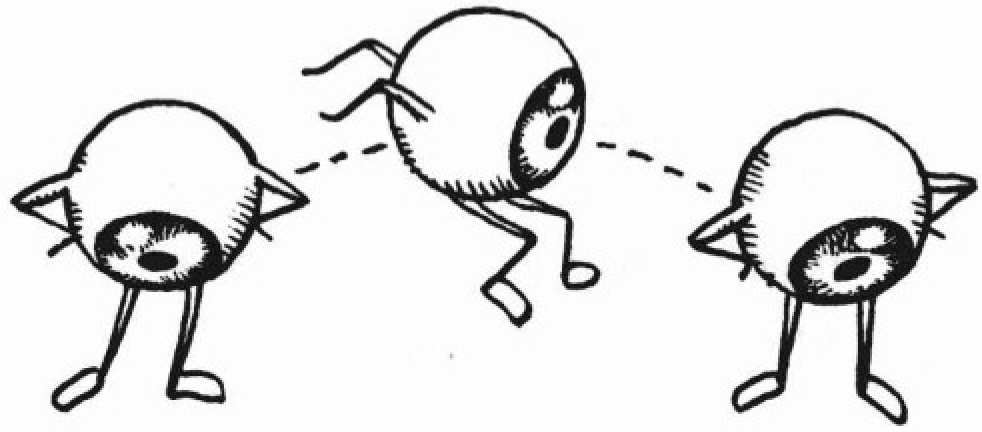
眼睛在移动、暂停、移动、暂停时，只有在暂停期间才能吸收信息，这些暂停用去了大部分时间。由于每次暂停可能会延续 0.25 秒到 1.5 秒，因此，有可能通过缩短每次停顿的时间的方式，立即提高阅读速度。

图 4b（见第 41 页）显示了那些较差的读者的眼睛运动。这类读者比那些理解力好的读者会有多一倍的停顿或他们通常所说的凝视。造成这些额外停顿的原因是，那些较慢的读者常常重复读单词，有时往回跳两到三处，以便能正确理解单词的意思。这些回跳（几乎是习惯地回到刚看过的单词）的习惯，以及复读（有意识地回到那些被认为漏掉或误解的单词）使得那些较差的读者过多地使用了凝视。

研究表明，在 80% 的情况中，当不允许读者回跳或复读时，他们发现自己实际上已经理解了那些信息，并且是在他们开始阅读下一个词

NOTE

组时开始理解的。快速阅读者很少随意使用这些会急剧降低阅读速度的、不必要的重复。如果每次回跳或复读大约花1秒钟的时间，并且每行回跳至少两次的话，那么阅读平均40行的一页内容将浪费1分钟20秒。以一本通常300页的书计算，1分20秒乘以300等于400分钟，也就是6小时40分钟会被额外浪费在阅读上（而且没有理解）!





你的眼睛可区分1 000 多万种颜色。

4.3 快速阅读者

图4c（见第41页）显示了那些较好的快速阅读者在既没有回跳也没有复读的情况下，也有较大幅度的跳跃。他们每次理解不止一个单词，而是3个、4个或5个单词。

如果我们假定每次凝视都占用相同的时间，并设定每次凝视需要半秒钟的话，那么，就会出现一幅令人感兴趣的图画。以一个通常有12个单词的字行计，那些较差的读者每次凝视一个单词，并且回跳或复读两次的话，那么他将需要14个0.5秒，即7秒钟；而快速阅读者每次凝视3 ~4个单词并且没有回跳或复读，他只需要两秒钟。

那些快速阅读者对眼睛的技巧稍作调整之后，其阅读量和阅读速度将是那些较慢读者的350%。

NOTE

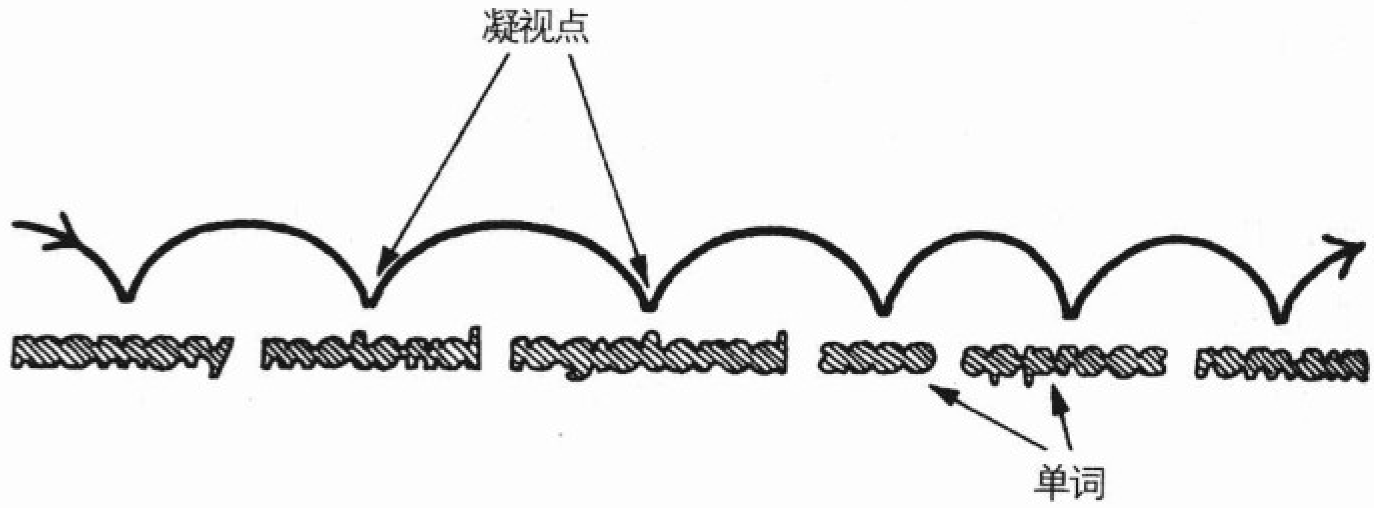


图 4a　阅读时眼睛的基本行进示意图

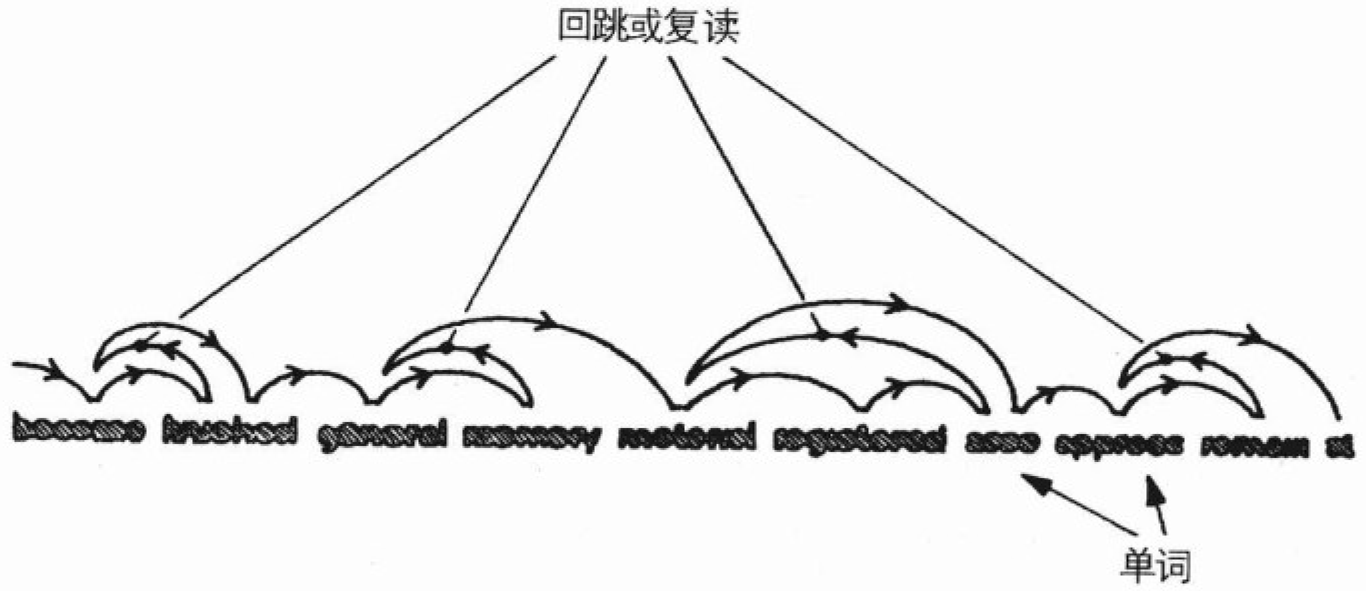


图 4b　较差读者的眼睛运动示意图

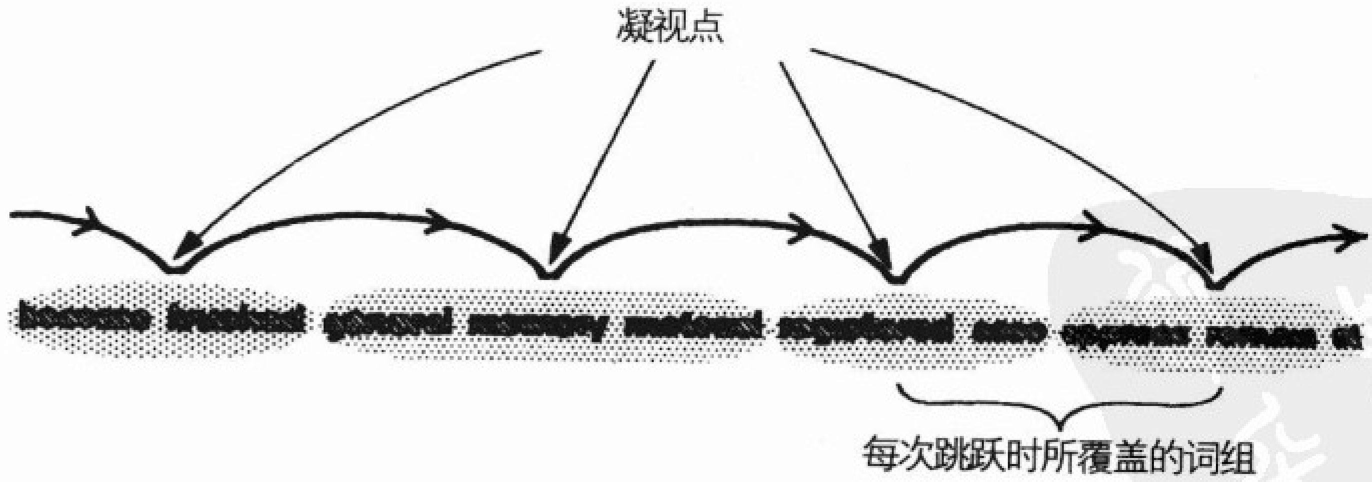


图 4c　优秀读者的眼睛运动示意图

NOTE

4.3.1 理解

“等一下，”你可能会说，“人们告诉我说，要好好理解的话，必须读慢一点，仔细一点，那么，提高阅读速度不就会降低我的理解能力吗？”

这一假设听起来很有逻辑，并且还很少有证据说明它完全是假的。日益增多的研究表明：读得越快，理解就越好。

为了让自己验证这一说法，请严格按列出方式阅读下列声明，采用“慢一点和仔细一点”的方式阅读，以便获得较好的理解能力。

人 们——发 现——快速 ——阅 读 ——比——慢速——阅读——更——有利——于——理解

困难吗？当然困难！因为大脑不是用来以这种慢得吓人的间隔阅读的。慢而仔细的阅读将鼓励大脑读得越来越慢，理解得越来越少，并感到越来越苦恼。

现在请看下面的句子，按照单词分组阅读：

现已发现，/当所阅读的信息/按词意/适当分组后，/在眼睛的帮助下，/人的大脑/更容易接受/信息。

以这种每分钟400多字的速度阅读时，大脑会觉得舒服得多。（人们有趣地注意到：大多数人在估计他们的阅读速度时，就会用手指以每分钟400多字的速度在书页上移动。）

速度的增加会自然而然地导致理解能力的增强。这是因为信息按意思分块后会立即被大脑感受到。

这种不断增强的理解能力也有助于记忆，因为记忆的基础就是

NOTE

大脑根据意思组织信息的能力。

因而，你的首要任务就是要消除一些不良习惯：回跳、复读及每次凝视时吸收的字太少，等等。

除了根除这些不良习惯，还有 4 种主要的方式来提高阅读速度。如果正常的凝视时间是每次 1 秒钟的话，可通过将每次凝视时间缩短为半秒钟的方式来提高阅读速度（这应该容易做到。记住，眼睛可以在 1/500 秒的时间内吸收信息），那么阅读速度就会提高一倍。



通过协调动作，你的眼睛可以在不到 1 秒钟的时间内，以超级摄影的精度对一幅含有数 10 亿条信息的景象解码。

4.4 观察练习 1

下列练习是用来帮助你更快地凝视并在每次“凝视”时能接收更多的信息。这会增加你的信心并给你更多的动力去消除回跳及复读。这也将激励你在阅读时，一瞥之间就能获得更多的信息。

这一练习适用于无论是习惯用左手，还是习惯用右手的人。用一张纸片盖住数字，尽可能短时间地露出一个数字，给自己不足 1 秒的时间去看它。也就几乎是在移开纸片的同时，再立即用纸片盖住所露出的数字。

然后在紧靠数字旁边的空白处写下所想起的数字，并检查是否正确。再移到下一个数字，从一列到另一列，一直重复这一过程，

NOTE

到这一页做完为止。在不断往下做时，你会发现这些练习越来越具有挑战性，因为数字的位数是逐渐增加的。

如果能做完6位数的练习而只有为数不多的错误的话，那么就做得极为出色了。

你会发现，经过练习，你也能在一闪之间看清6位数字，从而有信心在阅读时一次吸收两个或更多的字。下列这些数字中，每一数字群都有足够的例子，让眼睛/大脑在移到下一数字群之前，能习惯这一数字群。

……………….26………………	……………….53………………
……………….74………………	……………….79………………
……………….82………………	……………….63………………
……………….91………………	……………….73………………
……………….22………………	……………….53………………
……………….35………………	……………….29………………
……………….66………………	……………….24………………
……………….25………………	……………….31………………
……………….46………………	……………….02………………
……………….13………………	……………….85………………
……………….72………………	……………….43………………
……………….20………………	……………….67………………
……………….50………………	……………….76………………
……………….23………………	……………….06………………
……………….40………………	……………….28………………
……………….96………………	……………….88………………

NOTE

………………77………………

………………45………………

………………21………………

………………83………………

………………99………………

………………58………………

………………18………………

………………277………………

………………833………………

………………013………………

………………736………………

………………226………………

………………129………………

………………903………………

………………271………………

………………736………………

………………813………………

………………413………………

………………908………………

………………862………………

………………832………………

………………864………………

………………865………………

………………837………………

………………84………………

………………15………………

………………60………………

………………49………………

………………78………………

………………87………………

………………03………………

………………864………………

………………825………………

………………953………………

………………425………………

………………736………………

………………490………………

………………363………………

………………646………………

………………726………………

………………411………………

………………361………………

………………058………………

………………864………………

………………956………………

………………525………………

………………737………………

………………635………………

NOTE

................747................
................109................
................251................
................982................
................825................
................211................
................267................
................837................
................108................
................411................
................715................
................975................
................779................
................744................
................764................
................216................
................077................
................865................
................877................
................755................
................866................
................199................
................8638..............
................7875..............

................737................
................107................
................747................
................837................
................215................
................847................
................880................
................626................
................103................
................217................
................870................
................544................
................656................
................458................
................168................
................562................
................541................
................655................
................668................
................302................
................110................
................617................
................7475..............
................7356..............

NOTE

................1178...............   ....1088...............

................2277...............   ....2436...............

................7426...............   ....8656...............

................7655...............   ....6423...............

................7777...............   ....6555...............

................5433...............   ....6545...............

................7657...............   ....5433...............

................9880...............   ....8702...............

................8612...............   ....0188...............

................9871...............   ....0677...............

................8766...............   ....3343...............

................3777...............   ....2244...............

................7544...............   ....7702...............

................1074...............   ....7653...............

................7654...............   ....7623...............

................8764...............   ....5433...............

................5325...............   ....6543...............

................6423...............   ....7056...............

................0653...............   ....8765...............

................8644...............   ....7655...............

................6118...............   ....1154...............

................7703...............   ....8674...............

................5423...............   ....7534...............

................8762...............   ....5734...............

NOTE

................8277..............

................7272..............

................0177..............

................8767..............

................7654..............

................6511..............

................1075..............

................9841..............

................3753..............

................8297..............

................9275..............

................5702..............

................3089..............

................2850..............

................76542..............

................75252..............

................19866..............

................44904..............

................37621..............

................95412..............

................95339..............

................15155..............

................85369..............

................35438..............

....................7374..................

....................8862..................

....................1761..................

....................2345..................

....................5433..................

....................6531..................

....................7120..................

....................1106..................

....................2754..................

....................1173..................

....................4828..................

....................8567..................

....................9861..................

....................8422..................

................46533................

................64322................

................98011................

................66255................

................64533................

................27549................

................86422................

................08436................

................18643................

................74323................

NOTE

………………47721……………
………………76208……………
………………51915……………
………………68224……………
………………01678……………
………………82102……………
………………44627……………
………………50664……………
………………27392……………
………………99266……………
………………56439……………
………………14733……………
………………38657……………
………………63644……………
………………30080……………
………………17533……………
………………16843……………
………………93867……………
………………84611……………
………………12548……………
………………62938……………
………………47250……………
………………52952……………
………………07650……………

………………52741………………
………………79285………………
………………29477………………
………………13655………………
………………29371………………
………………35727………………
………………64652………………
………………45610………………
………………82547………………
………………21420………………
………………47539………………
………………49763………………
………………95079………………
………………91637………………
………………26091………………
………………14161………………
………………08222………………
………………49653………………
………………42983………………
………………60258………………
………………46104………………
………………51252………………
………………83704………………
………………15733………………

NOTE

...............29332.............	...............62969...............
...............345783.............	...............987104...............
...............201896.............	...............916846...............
...............456782.............	...............376520...............
...............569832.............	...............238755...............
...............387513.............	...............452876...............
...............984764.............	...............045018...............
...............298436.............	...............112785...............
...............090769.............	...............234743...............
...............954137.............	...............564220...............
...............759484.............	...............887632...............
...............656892.............	...............876926...............
...............332558.............	...............031410...............
...............476831.............	...............517195...............
...............219575.............	...............376490...............
...............857393.............	...............438753...............
...............386280.............	...............875316...............
...............619474.............	...............219564...............
...............219575.............	...............376982...............
...............487615.............	...............085377...............
...............764973.............	...............387520...............
...............114874.............	...............978564...............
...............576330.............	...............103866...............
...............657894.............	...............984372...............

NOTE

................349715..............   ....769103..............

................496511..............   ....041673..............

................392588..............   ....643192..............

................567682..............   ....638726..............

................284191..............   ....116794..............

................767936..............   ....436795..............

................432615..............   ....998665..............

................816155..............   ....654732..............

................764130..............   ....284938..............

................084503..............   ....563982..............

................278402..............   ....876944..............

................801019..............   ....932548..............

................342988..............   ....478902..............

................865014..............   ....543790..............

................987655..............   ....037686..............

................765839..............   ....258765..............

................965411..............   ....423699..............

................356794..............   ....175894..............

................763297..............   ....538722..............

................090808..............   ....443245..............

................578392..............   ....121377..............

................578343..............   ....987532..............

................013677..............   ....467832..............

................284680..............   ....538763..............

NOTE

……………998577…………… ……………105790……………
……………334877…………… ……………857644……………
……………876653…………… ……………664893……………
……………189568…………… ……………356543……………
……………987564…………… ……………467558……………
……………958747…………… ……………465379……………
……………836753…………… ……………556794……………
……………001579…………… ……………567833……………
……………378696…………… ……………189696……………
……………276460…………… ……………354673……………
……………287655…………… ……………801568……………
……………765844…………… ……………968477……………

现在翻到自我测试2——艺术。用在本章所学的一切知识，消除回跳或复读，在每一次凝视时，时间尽量短一些并多吸收一些字。要确保在开始阅读时启动计时器，在完成阅读时立即停止计时器。

4.4.1 加一规则

简单地说，加一规则就是：只要有意识地想读得更快一些，就要将目标定得比原来最快的阅读速度每分钟再多一个字。采用这种方式，你就不会感到有压力，并且常常会发现，实际上每分钟已增加了十几个字，因此便轻松地达到了既定目标，从而增强更快、更有效地阅读的信心。

在下列自我测试及之后的每次自我测试期间，给自己一个加十规则，目标就是每分钟增加10个字。

NOTE

4.5 自我测试2及阅读理解

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

4.5.1 艺术——从原始人到基督徒

导言

艺术是人类大脑最深奥的表达方式之一。有史以来，人类的大脑就一直通过双手和画笔，创造着最复杂精妙且富于想象的艺术表达形式。以下内容涵盖了艺术史上某些我认为最激动人心的时期。

原始艺术

虽然各种艺术都有其史前时代的渊源，但用象牙或骨头雕刻的动物形象，以及在西班牙北部和法国南部的洞穴穴壁和洞顶上出现的绘画，都因其非凡的能力和明显的"现代性"而成为激动人心的奇迹。许多杰作产生于公元前4万年至公元前1万年之间。我们从照片或上述杰作的素描复制品中注意到，艺术家们以特有的方式突显了长毛象、北美洲野牛、鹿、野猪和野马等动物的主要特征，他们展现了自己的解剖学知识，以及用很少的黑色和红色赭石来表现动物结实的身体及强有力的动作。

还有一些生活方式类似但生活在较晚年代的人类留下的绘画可供参照。因此，非洲丛林人在岩洞中留下了动物的绘画，它们像欧洲第一批艺术家的那些作品一样精美，其作品风格也非常像，虽然其中一些是19世纪的作品。在人类文明的第二阶段，狩猎已变得不那么重要，社会生活取得了更确定的形式。石头和骨制的工具更精良了，陶器和编织工艺停顿下来，随着农业的发展，各种祈求风调雨顺的仪式和典礼兴盛起来。在典型的原始社会（其残余直到现

NOTE

在仍保留了一些样板，如在波利尼西亚），艺术主要用于其原始的宗教。雕刻品和雕塑品逐渐取代了绘画：人们认为立体的雕像能更深刻地代表那些被认为影响原始人生活的力量。绘画变成了一系列标志和符号。

古地中海世界

在远古地中海世界，有3种不同的绘画。首先是壁画，轮廓鲜明，色彩平淡，其技巧在某些方面与现代招贴画类似。古代埃及人在他们的神殿外墙上画壁画：一种线条鲜明的浅浮雕勾勒出色彩鲜艳的轮廓。大多数幸存的埃及人的画，主要是那些见于墓墙的画，其中包括那些逝去时代的生活情景。许多艺术传统普遍得到遵守。例如，男性的画像用红色的赭石画，而女性则用黄色；头和腿总是只画轮廓，而上身则相反。艺术家们在刻画宴饮、跳舞和在尼罗河沿岸捕鱼、饲养家禽的情景时，其敏锐的观察造就了画作的精致。发现于洛索斯宫殿的古克里特文明的壁画，尽管它们在特征上完全是世俗的，但其明亮而单调的颜色和明显的轮廓仍然可与埃及人的绘画相媲美。

古希腊陶器绘画为这些艺术传统提供了另外一种小规模的例证。男性的图像是黑的，女性的图像是浅的；并且轮廓占了大部分。希腊花瓶艺术家（他们常常在杯子和花瓶上签名）是一些才华出众的善于描绘的美术家，他们对线条和侧面轮廓的价值有非常敏锐的洞察力。

然而，在古典主义时代，花瓶绘画艺术不再具有重要的地位，并且是到现在我们才首先发现这些画的现代意义上的记载，但是很不幸，我们的观点依据并不是传说中的大师宙克西斯（Zeuxis）和阿佩利斯（Apelles）的真实原作，而是在挖掘出古罗马城市庞培和赫库兰尼姆时发现的希腊绘画的复制品。

然而，很清楚的是，希腊画家们已经给他们的艺术作品赋予了

NOTE

埃及人和克里特岛人做梦也想不到的视角和特征。他们的作品不再平淡，而是表现出光线和阴影。希腊人构思了有戏剧般生动表现力的作品，他们喜欢赋予作品的人物形象以个性特征，以及特写和姿势等表现手法。公元1世纪用于装饰富有的罗马人别墅的、希腊—罗马时代的作品，为研究当时罗马时代的风景（原先未知的）和静态的生活提供了范例。它们是稍后意大利绘画发展的先驱。



位于苏格兰的蔡恩（Cerne）实验室估计，若要制造一颗具有和人眼复杂程度一样的“机械眼”，大约需要6 800万美元。

拜占庭艺术

罗马帝国的瓦解、前拜占庭时代（君士坦丁堡）新罗马的建立，以及基督教由于西方信仰而出现的危机，都赋予绘画一种新的特征、精神和目标。基督教成为艺术家的创作主题。一种正式的风格（现在被称为拜占庭式）发展了起来，它适合于表达基督教的虔诚和宗教仪式。君士坦丁堡与东方有着千丝万缕的联系，从其应用丰富的色彩和几何模式这一点上可以看出东方的影响。

拜占庭绘画艺术的主要成就表现在装饰拜占庭式教堂墙壁或其内穹顶的镶嵌画方面。它的其他形式首先是肖像画，即用固定的、表明其不可改变的信仰本质的规则所绘制的基督和圣母玛利亚的画像；其次是用画和金叶装饰的《福音》和圣餐仪式等的手稿。这些作品的风格就像那些肖像一样是不能改变的。

拜占庭首都自公元4世纪建立后，一直保持着完整和繁荣的生活

NOTE

方式达1 100年。因此，在许多方面非常类似的一些作品中，相当一部分只是在日期上有所不同。拜占庭艺术圈处于拜占庭帝国的势力范围：地中海东岸的希腊和希腊诸岛。随着拜占庭传教士和艺人的迁移，拜占庭艺术在某种程度上向西传播。著名的8世纪时的爱尔兰书稿《凯尔斯书》（*Book of Kells*）的风格，与地中海东部的那些作品有千丝万缕的联系。意大利城市佛罗伦萨、锡耶纳和比萨曾有过拜占庭艺术的传统，13世纪佛罗伦萨的齐马布埃（Cimabue）及锡耶纳的杜乔（Duccio）的绘画，则标志着这一艺术传统的终结。在东欧现在为克罗地亚的地区，有杰出的、12至14世纪的拜占庭式壁画。希腊画家将这种肖像画传入俄罗斯，而俄罗斯艺术家安德鲁·罗波列夫（Andrew Roublev，公元1360年~1430年）则将这一风格发展到了前所未有的高度。克里特岛作为这一艺术的中心一直持续到16世纪，并且在艾尔·格列柯（El Greco，公元1545年~1614年）的绘画中仍可找到拜占庭艺术的痕迹。

早期西方基督教的艺术

无论是东方还是西方，早期的基督徒艺术通常避免真实地描述人的形体，而这一点一直是传统艺术的特征。但同时它也并不一定是粗糙的和不完美的，它在日益脱离世俗的事务后，变得更加崇高与抽象。并且从这一点来看，这种艺术在现在应比在当时更受人欢迎。

西方早期基督徒的艺术有着非常复杂的历史。它从追随格列柯—罗马时期的艺术传统开始，就像发现于罗马地下墓穴中的绘画一样。随后，这一艺术带上了罗马帝国各个被划分地区的当地特征。它也受到与东方帝国宗教和商业联系所带来的影响。在很长的一段时间里，寺院艺术一直是绘画艺术的主要形式，就像在凯尔特和盎格鲁—撒克逊不列颠以及查理曼帝国时期一样。

有两件事逐渐明朗起来：基督徒在欧洲是一支统一的、有着教

NOTE

化意义的力量；图画在说不同语言或不会读写的人群中，是有效和广泛传达信息的主要工具。在始于11世纪的教堂建筑的鼎盛时期，国际上的西方风格被认为是罗马风格艺术的发展。它最伟大的作品是教堂里的壁画。由于在大面积的墙壁上工作，画家发挥了大胆、简练的风格，用以表现非常宏伟的场面。

现代艺术及其未来

被称为“现代艺术之父”的法国艺术家塞尚将艺术向前推进了一步，他最初感兴趣的不是所看到的东西，而是对如何看感兴趣。因此，他开始探索光从物体反射并被人的眼睛/大脑接收的方式。他会看着物体，在画布上只画他所看见的一小块光和颜色，逐渐形成图形——非常像拼板游戏——直到真正的图像显现出来。

整个立体主义学派从塞尚的作品中诞生出来。艺术家们不仅画许多光平面，而且还画他们从不同透视画法中记忆的那些图像。因此，在艺术家的大脑中，人的形体会变成从各种角度观察所见形体的合成物。他们的绘画以这种方式变得更像是“来自大脑的想象”，而不是现实生活中的简单图像。

像瓦西里·康定斯基（Wassily Kandinsky）和罗琳·吉尔（Lorraine Gill）这样的艺术家，通过考察研究颜色与颜色、线条和线条及线条和颜色之间的关系，而达到了甚至比我们所看到的更深入的境界。

在21世纪中，我们很有可能将看到新的艺术理论的发展。这些理论将更紧密地与数学、物理和所有其他科学联系起来。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

NOTE



蔡恩实验室明确指出，“机械眼”相对来讲是不能移动的，因为它有一间房子那么大。

然后，用此篇文章的文字数［约为 3 400 个字（约为 3 030 个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数=\frac{文字数量}{阅读时间}$$

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表中也填上这一结果。

每分钟字数：__________

4.5.2 阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，以及选出正确的答案（每题 1 分）：

1. 各种艺术的渊源都在：

（a）非洲

（b）史前时代

（c）铁器时代早期

（d）尼罗河三角洲

2. 就我们目前所知，最早的艺术“杰作”产于：

（a）公元前 10 万年到公元前 5 万年

NOTE

(b) 公元前5万年到公元前4万年

(c) 公元前4万年到公元前1万年

(d) 公元前1万年到公元前5 000年

3. 与穴居人不同，非洲丛林人不太关注动物。

对/错

4. 在典型的原始社会，与艺术密切相关的是：

(a) 绘画

(b) 狩猎

(c) 宗教

(d) 战争

5. 古地中海民族的壁画具有什么典型特征：

(a) 优美的轮廓，明亮的色彩

(b) 优美的轮廓，平淡的色彩

(c) 鲜明的轮廓，明亮的色彩

(d) 鲜明的轮廓，平淡的色彩

6. 在埃及人的墓墙的壁画中，女性图像通常用哪种颜色画：

(a) 红色赭石

(b) 黄色

(c) 褐色

(d) 红色

7. 我们以现代感首先记录的绘画以谁的作品为基础?

(a) 鸠西斯和阿泼里斯令人信服的作品

(b) 伟大的希腊花瓶画家的作品

(c) 挖掘出古罗马城市庞培和赫库兰尼姆时发现的希腊绘画的复制品

(d) 意大利文艺复兴时期的作品

8. 第一批风景画样本见于何处?

NOTE

(a) 在挖掘希腊城市时发现的

(b) 在埃及古墓中

(c) 在富有的罗马人别墅中

(d) 在古代克里特岛人的作品中

9. 在拜占庭艺术时期，基督教是艺术家的创作主题。

对/错

10. 拜占庭绘画艺术的主要成就是在：

(a) 镶嵌画

(b) 花瓶画

(c) 地毯画

(d) 描述拜占庭帝国的成就

11. 在拜占庭艺术中，肖像具有固定的表现形式。

对/错

12. 拜占庭流派艺术大约延续了：

(a) 110 年

(b) 500 年

(c) 1 000 年

(d) 1 100 年

13. 早期的基督教艺术：

(a) 照搬古典艺术

(b) 避免真实地描述人的形体

(c) 强调描述人的形体

(d) 对人的形体不感兴趣

14. 现代艺术之父是：

(a) 都西奥

(b) 艾尔·格列柯

(c) 塞尚

NOTE

(d) 毕加索

翻到第265页检查答案。然后将得分除以14，再乘以100，换算成理解得分的百分比。

理解得分：__________

即 __________%

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。

4.6 总结

1. 眼睛在阅读时停顿或凝视，停顿或凝视所需的时间在0.25秒到1.5秒之间。
2. 阅读较慢的人每次凝视时平均吸收一个字。
3. 阅读速度为平均水平的读者，每次凝视时吸收3～5个字。
4. 回跳和复读是不必要的。
5. 慢而仔细的阅读妨碍理解。
6. 快速和按意群阅读可以提高理解能力。

4.7 高智商者的行动指南

1. 减少回跳和复读，目光只向前移动。
2. 缩短每次凝视的时间。
3. 用大的意群吸收字。
4. 在要点上停留。
5. 增强动力。
6. 在不久之后的某个时间，重复做观察练习1。
7. 快速预习第5章。

下章简述

在完成了如何提高眼睛机能的章节之后，很明显你已经意识到阅读速度可以大幅度地提高，而这也正是本书相关的 4 个章节所要解决的问题。在你继续向下阅读之前，请先创造一个有利于阅读的环境，这一点非常重要。我们将在下一章阐述这个问题。

5 快速阅读最理想的内、外部环境

预览

第 5 章将讨论通过创造恰当的外部环境来提高阅读速度和理解能力的一些方式，并关注坐姿和照明等因素。本章还将讨论如何避免因忧虑和疾病等问题引起的内部干扰。

NOTE

积极的内部环境将与积极的外部环境协调地互相作用，产生更积极的影响（1+1=2、3、5等）。而消极的内部环境也将类似地与消极的外部环境共同做出反应，产生更消极的影响。明白这个道理，并且应用前面提到的公式，这一点十分重要。

5.1 创造最好的外部环境

5.1.1 光源位置和光线强度

最适合于学习的光线是日光，因此，只要可能，就应该尽量把书桌或阅读平台放在靠近窗户的地方。如果做不到这一点，或白天光线太弱的话，照明光线应从肩部上方，对着你写字的手的方向射入，以避免炫目的光和阴影（见图5）。



图5 阅读时的最佳坐姿和最佳光源布置图

如果灯的位置放得不合适的话，它将使眼睛感到紧张。光线的亮度应该既能足以合适地照亮正在阅读的材料，又不至于与室内亮度形成巨大的反差。换句话说，不应该让明亮的灯光直接照射到书

上。除了灯之外，还应该有平衡的总体照明。

NOTE

5.1.2 学习资料方便易取

为了能让大脑舒适地“安顿下来”，在学习环境中应该将各种需要的材料放在随手可取的地方。这不仅将改善注意力和理解能力，而且也是一种精神鼓舞。当你看到所需的材料摆放得很赏心悦目，而且很实用的话，你就会更加喜欢手头的工作，并更加轻松地去完成它。

5.1.3 身体舒适度

不要让自己在阅读时太舒适！许多人期待着在屋里放上最舒适和最诱人的安乐椅，甚至在椅子上面加上柔软的衬垫；在椅子前面放一个搁脚凳，以便伸展得更舒服；准备好一杯热饮料或打开两听啤酒，然后坐下来开始两个小时的紧张工作——结果却发现，他们整整打了两个小时瞌睡。

理想一点的话，椅子应该既不太硬又不太软，并且应该有一个直的靠背（斜的靠背会导致不好的姿势、背部紧张及在做必要的笔记时感到不舒服）。一般来说，它应该使你既不太放松，又不太紧张，并且应该支持和帮助你形成良好的姿势。

5.1.4 桌子和椅子的高度

桌子和椅子的高度都很重要：椅子的高度应足以让大腿与地面平行或稍比平行高一点。这样将保证坐着时的主要压力由臀部底部的坐骨承受。有时一个小的搁脚凳或电话簿可以把脚垫得很舒服。普通桌子的高度是 73 ~ 81 厘米，并且平均而论，桌子的高度应该比椅面高大约20厘米。

NOTE

5.1.5 眼睛和阅读材料的距离

如果你像前面描述的那样坐着的话，那么眼睛和阅读材料的距离大约应该是50厘米。让阅读材料离眼睛稍为远一点，使眼睛能看到字即可（详见第96页有关外围视觉的讨论）。这种距离也能大大减轻眼睛疲劳，以及因阅读而引起头疼的可能性。你可以自己证明这一点。试着把手指放到快要挨着鼻子的地方，再用眼睛盯住手指；然后，把手伸到离眼睛46厘米的地方，再看整只手。你将会注意到，在前一种情况下，你会感到眼睛确实很疲劳；而后一种情况则会使那种疲劳减轻许多，而且在这种情况下你看到的东西会更多。

5.1.6 坐姿

理想的坐姿应该是双脚平放在地板上，背部直立，使肌肉组织和缓拉长。你背部稍微的曲线将给予身体必要的支持。如果你想坐高点而使背部太“直”的话，就会使你在学习结束时感到疲劳。

如果你是坐在椅子或凳子上看书而不是写作的话，你会发现把书拿在手里更舒服。另外，如果你确实喜欢身子向桌前倾斜几度的话，那么你就试着把书放在某件东西上，以便使书与桌面有个角度。最重要的是，要保证你坐得牢靠，任何柔软、舒适的如垫子之类的东西，将最终帮助你坠入梦乡。

良好的阅读坐姿意味着：

- **大脑将获得最大程度的空气和血液流动。**当脊骨上部，特别是颈部被弯成曲线后，你颈部的气管和主要的动脉及静脉都会被压缩。当你坐直时，通道敞开，大脑就能高效率地工作。
- **沿脊柱向上的能量将大脑功率最大化。**采取垂直坐姿时，使脊骨保持轻微而自然的弯屈，被证明可以使脊柱有较大的能量和更有弹性。垂直坐姿也可减轻背部下方的不适及肩膀的疼痛。

NOTE

• **当身体警觉时，大脑也会警觉。**当身体竖直时，大脑就会知道，某些重要的事情将要发生。当身体弯屈或瘫软下来时，它就通过内耳和平衡器官告诉大脑：该睡觉了。特别是当脑袋倾斜得太厉害时更是如此。

• **眼睛可以充分利用中心及外围视觉。**眼睛离阅读材料的距离应该至少50厘米。

桌子和椅子的高度、眼睛和阅读材料的距离，与使身体保持舒适的姿势等都有密切的内在联系。第64页的图5显示了一种理想的情况。

5.1.7 环境

环境会影响阅读成效。你阅读的地方对眼睛来说，应该是明亮、宽敞和令人愉快的；并且布置和装饰得特别适合于阅读，甚至在你不阅读时也想进去坐一会儿。由于阅读、学习和研究长期以来一直与艰苦的工作及惩罚相关，因此，许多人把他们的学习场所弄成了一个空荡荡的、阴暗的、光线模糊的地方，里面放着质量最差的桌子和椅子。别把学习环境变成囚室，要让它成为天堂！

如果怀疑环境的重要性，那么请你考虑，当一个特别的朋友热情地问候你并邀请你进入一间整理好的、令人愉快的房间（外部环境）时，你的内心感受（内部环境）如何？你必须为自己创造这种感觉，因为你将在使你产生这种感觉的房间里阅读和学习。学习环境应该吸引你和欢迎你。

5.2 避免内部干扰

5.2.1 时间选择

不同时间选择常常会造成完全理解和完全不理解两种截然相反的结果。由于在学校形成的习惯，许多人从没有尝试去寻找一天中他们

NOTE

最佳的阅读和学习时间。

至关重要的是做不同时间阅读的试验，因为我们大家在这方面都有高峰和低迷的时候。有些人发现他们最佳的学习时间是在早晨5点到9点之间，而另一些人则喜欢在晚上学习。还有一些人习惯上午稍晚一些时候或下午稍早的时候学习。如果你怀疑错误的时间选择是引起不专心和理解能力差的原因，那么请尽快做实验去验证。

5.2.2 干扰

正如不认识单词和复杂的概念会打断连续的注意力和理解力一样，打电话、不必要的中断、大的噪声和一些小东西，如收音机、随意涂画的垫子，以及其他会把桌子和空间弄得一塌糊涂、令人烦躁不安的东西也具有这种不良作用。

同样，你自己的内部环境也能让你分心。如果你正在为个人问题而焦虑，或者正在承受某种生理疾病或精神疾病的痛苦，或者总体上心绪不佳的话，注意力和理解力会明显地下降。注意：如果姿势正确的话，呼吸就会深沉而放松，从而让你感到更轻松。

解决上述问题的办法就是使学习环境变得不被打扰，并把它布置得有利于学习。一些小的事情，如将电话接到应答器上，在门上贴上幽默的“请勿打扰”标志，选择合适的音乐，以及取消不必要的娱乐等等，都会对你有所帮助。同时，努力使日常生活更有秩序，阅读、学习、理解和记忆等都将会得到改进。

关于创造良好的学习环境的方法，请看第64页。

5.2.3 健康问题

如果你将要着手一项广泛的阅读或研究计划的话，你应该尽一切可能保证体能符合任务要求。即使像感冒、头疼这样的小病，也

NOTE

将严重影响智力表现。如果你常有这样一些症状的话，请听取医生或健康专家的建议。

把医学建议与适度和持久的锻炼结合起来，是一种非常有效的方法。

5.3 总结

环境是改变阅读速度和理解能力的一个主要因素。十分重要的是，要保证环境的各个方面，包括内部环境和外部环境，能最大限度地发挥思维效能。

5.4 高智商者的行动指南

1. 立即注意你所处的外部环境，特别是光线、桌子和阅读材料的位置，以及你的坐姿。
2. 通过实验找出一天中最佳的学习时间。
3. 确保内部环境安静、平和、警醒和有益于学习。

下章简述

现在，你已掌握了眼睛是如何运动的，并找出了如何改善眼睛的工作环境以使它们能更有效工作的方法。你已做好准备来迎接下一个大跨越：通过使用一种革命性的新阅读技巧，使你已经获得的阅读速度再提高一倍。

6 引导眼睛——一种新的快速和变速阅读

预览

在这一章，我们将讨论阅读时眼睛所需的“引导”，并掌握如何才能最好地利用这种引导。这种“一次性完成”的技巧减少回跳和复读，改善阅读速度和理解能力，允许你每一次凝视时能吸收更多的字，并使眼睛更放松。

NOTE　在智力方面，第一步往往是最困难的，而之后的步骤则会相继变得越来越容易。每一次进步都比原来的进步更大。你学得越多，你就越容易学得多。

6.1 谁是对的——孩子还是教育系统

当婴儿或小孩子第一次学习阅读时，他所做的第一个动作是什么？

他把手指放在书上。

我们立即告诉孩子把手指从书上拿开，因为我们“知道”孩子这样做会降低阅读速度。

那么孩子为什么一开始就会这么做呢？

为了保持焦点和集中注意力。

因此，当我们让孩子把手指拿开的时候，是符合逻辑的吗？确切地说，如果孩子的手指移动降低了他的阅读速度，那么，为了使孩子保持焦点和集中注意力，符合逻辑的反应应该是，让孩子把手指的移动速度加快。

下列问题可以帮助我们更深入地钻研这个话题：

你在下列哪些情况下用过手指、大拇指、铅笔或钢笔，以及任何其他形式的视觉引导：

1. 在电话簿中找电话号码时。

是/不是

2. 在字典中寻找单词时。

是/不是

3. 在百科全书或参考文献中寻找一个条目时。

是/不是

4. 把一列数字加起来时。

是/不是

5. 在你要做笔记的地方。

是/不是

NOTE

6. 把书上的某处给其他人看，以期引人注意。

是/不是

7. 正常阅读时。

是/不是

大多数人会对至少一半的问题回答“是”，许多人会对除最后一个问题之外的所有问题回答“是”。

在正常阅读时，我们被特别要求不能使用引导工具，我们自然也就不用了。除此之外的任何时候，我们都会使用引导工具阅读，这不是很多余吗？

的确，偏见是如此地根深蒂固，甚至当我们走进一位高级教授的办公室时看见他正用手指指着书阅读，你就会立即对他的智力水平打个折扣！

所以，事实究竟是什么呢？是用引导工具好，还是不用引导工具好？

让我们用实验的办法来找出答案。

6.1.1 实验

这个包含两部分的实验最好找个搭档一起做。

在实验的第一部分，你们两人面对面地坐着，大约相距60厘米，手臂相叠，头部不动。

现在，你的搭档想象一个直径大约46厘米的完美的圆，这一虚构的圆应该离眼睛约30厘米。正在想象圆的这位搭档，严格沿着虚构的圆的轮廓移动他的眼睛，你们手臂相叠，并且你这位搭档密切注视正在想象圆的那个搭档。看看搭档的眼睛正在干什么？

正在想象圆的搭档应该感觉到自己的眼睛正在沿着那个虚拟圆的圆周在移动。

不要交换这一阶段所见和所经历的任何信息。

NOTE

现在，简单地把角色转换一下，现在你想象一个圆，并让自己的眼睛沿着圆的轮廓运动，同时，让你的搭档看到这一运动。完成这一练习后，交换双方在对方眼睛中看到的信息，以及眼睛沿圆周运动时所感觉到的东西。

几乎毫无例外，这个练习所产生的形状根本上不是一个圆！它更像是图 6a 所示的内凹的线。并且大多数人觉得这一练习非常难做。

在实验的第二部分，你的搭档完全像前面那样坐着。这次他用他的食指，在所想象的地方画一个完美的圆。不画圆的你随着对方的指尖沿圆周移动自己的眼睛，并注意眼睛随指尖运动时的感觉。正在作引导的搭档的眼睛像前一种情况一样，密切地随着对方的眼睛运动。当这一实验完成后，转换角色，然后讨论你从搭档的眼睛和你自己的眼睛中注意到的东西。

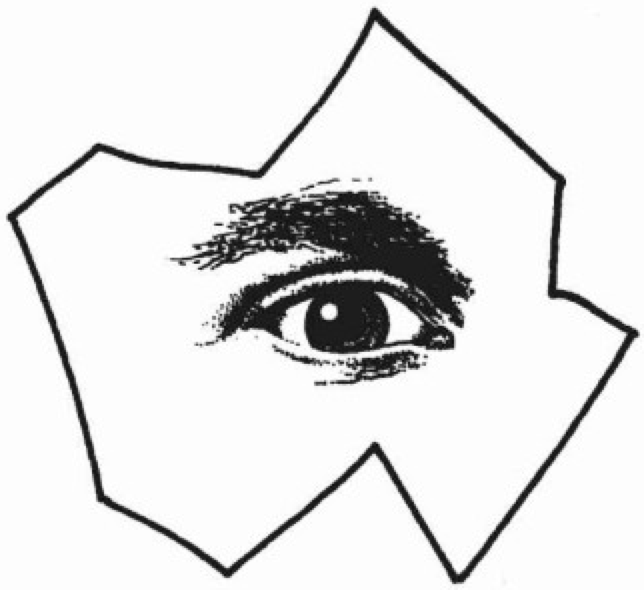


图 6a 眼睛在没有帮助的情况下随圆的圆周运动所显示的轨迹模式

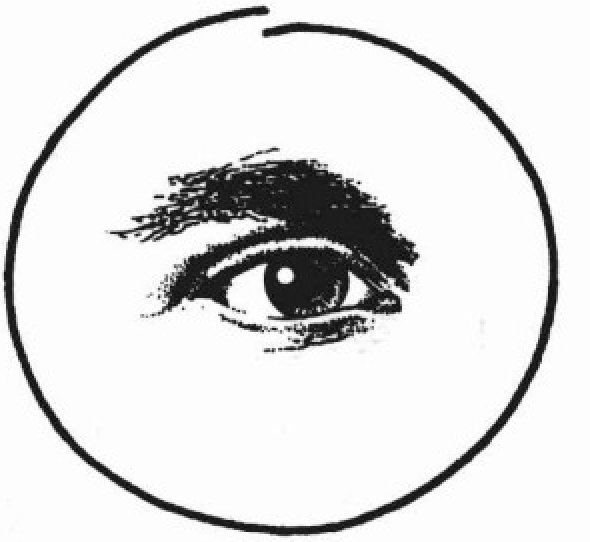


图 6b 眼睛在引导帮助下随圆的圆周运动所显示的轨迹模式

在做这一实验时，不要把手指挥动得太快，或画成多个圆，并且不要试图对搭档施催眠术。

大多数搭档发现，在这一实验中，眼睛随着引导器圆滑地运动，并且做起来很舒服（见图 6b）。

NOTE

这是因为人的眼睛是用来做跟随运动的，它活动在能给出许多生存信息的环境中。

因此，看起来，孩子的做法是正确的，所以，你应该在收集任何信息时都随时使用引导来帮助。就像这一实验显示的那样，眼睛随着引导运动得更轻松和更有效率。

6.2 什么是使用引导的最佳方式

由于眼睛本来就可以跟随引导而运动，并且你在儿童时代正常阅读时就曾用过引导，以及你一生中在不同的阅读过程中可能用过引导，因此，你很容易重新学习这种技巧。

最好是使用一根细长的物体，譬如一支细长的钢笔，一根筷子或手工编织用的针等。这种方式的引导可让你轻松地“随着引导看”，因而不会妨碍视线。

出于这种原因，除非没有其他的东西可用，用手或手指就不是一个特别好的主意。因为手指的厚度和手掌的体积都会妨碍视线。

为了最有效地利用引导工具，可以简单地将它放在你正在阅读的那一行内容下面，并顺畅地随着阅读而移动。不要企图沿着理想的凝视字群断断续续地移动引导工具——当你沿着书行平滑地移动引导工具时，你正在阅读的大脑将指挥眼睛在何处停顿下来。

在这个时候，一个重要的问题是：需要沿整行移动引导工具吗？

这一问题的答案可从快速阅读者“沿着书的中部往下”阅读的常识中找到。这一点常被误解为他们的眼睛沿着中间直线往下。情况不是这样的，他们做的只是沿着书的中间部分往下阅读。

这是因为眼睛能同时看 5 ~ 6 个字，所以它们能很轻松地在一行开始后和结尾之前凝视，从而吸收“两旁”的信息（见图 7）。

因此，引导能使眼睛必须做的工作量最小化，使大脑注意力保持集中，使阅读速度不断加快，同时保持很高的理解水平。

NOTE

要重建这种思维习惯所需要的时间不会超过一个小时。本章结尾部分的“高智商者的行动指南”部分给出了练习的建议。

在下面的自我测试中，你可以把你原来掌握的关于眼睛运动的知识，与你刚学过的引导眼睛的知识结合起来。练习使用引导的明智做法是花两分钟的时间去阅读本书中你已读过的那些文字，然后直接跳到自我测试部分。

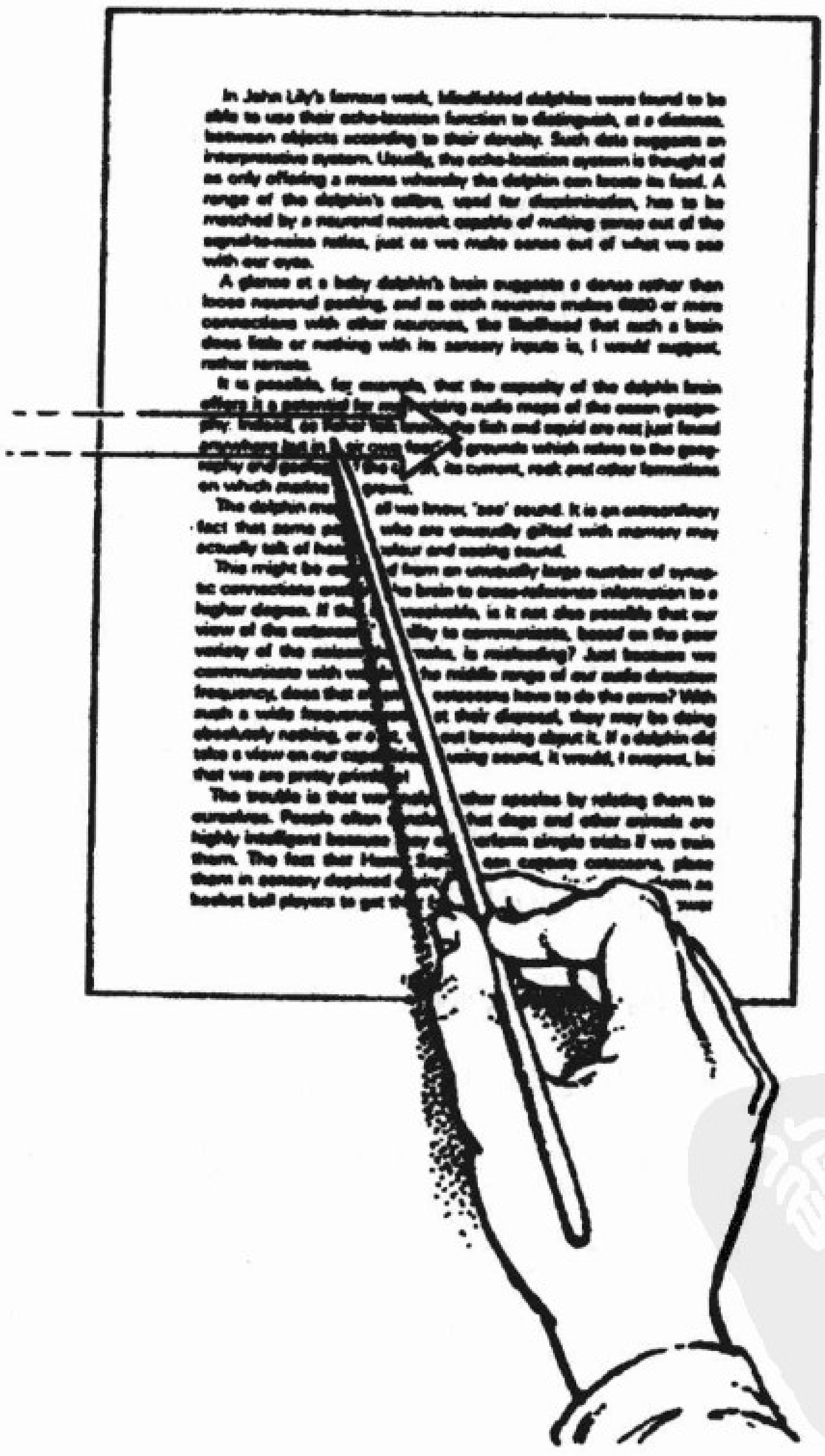


图 7　使用视觉引导物的正确位置示意图

NOTE

6.3 自我测试3及阅读理解

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

6.3.1 动物智慧

第一部分 互相交流的鲸鱼

一位加拿大科学家发现，虎鲸（杀人鲸）以不同的方言说多种不同的语言。这些方言的差别小到可以区分任何国家语言的地区方言，大到像是欧洲和亚洲语言之间的差别。

超级智能语言俱乐部

这一发现将鲸鱼纳入了哺乳动物超级智能语言俱乐部——这个俱乐部包括人类、主要的灵长类动物，以及斑海豹。（目前的研究表明，其他哺乳动物发出的声音被确定是遗传得来的，虽然有越来越多的研究者认为，大多数动物的语言能力远比我们先前假设的要强得多，并且有很多种类和个体在交流上都很有创造性。）

约翰·福特（John Ford）是不列颠哥伦比亚公共水族馆的海洋哺乳动物馆的馆长。他研究虎鲸的交流已达10年之久。他观察到：虎鲸的方言由口哨和它们在水下交流时用的呼叫组成。这些呼叫与鲸所发出的高能量的像声呐的“滴答声”完全不同——这些滴答声是鲸鱼游动时用于回声定位而发出的。

虎鲸实际上是海豚家族的成员之一，并且是其家族中最大的一种。它被叫这个名字是一个错误，没有关于虎鲸攻击人的记录，相反，倒有许多关于这些虎鲸像海豚一样常常帮助人类的记录。

吹口哨的鲸鱼

或许应该发起一场为虎鲸重新命名的运动——如果不刻意考虑

NOTE

拟声因素的话，“口哨鲸”或“吹口哨的鲸”应该合适得多。

这些吹口哨的鲸鱼见于世界各主要大洋，从最温暖的热带到最冷的北极和南极。最大的集中区是在离开寒冷国家（包括冰岛和加拿大）海岸不远的大洋中。

福特研究的鲸鱼数量大约是350头，它们常年生活在离不列颠哥伦比亚海岸不远的海洋中，以及美国华盛顿州北部的海域中。这些鲸鱼已形成了两个分离的、在邻近地域漫游的群体。

“北部群体”由16个家族及“小群”组成，其活动范围从温哥华岛中部到阿拉斯加的东南端。数量较小的“南部群体”又分成3个小群，并且徘徊在从北部群体的边界到普吉特湾和加里港之间的海域。

很幸运的是，吹口哨的鲸所发出的大多数声音我们人类可以听见。因此，福特的研究就比较容易进行——他简单地在船边悬挂一个可以摇晃的水中听音器，并通过电子设备将声音放大，然后把这些声音记录在磁带上。

经过研究，福特已能够区分每一小群的方言。他发现，每小群平均发出12种不连续的呼叫。该小群的每个成员能够发出全部的口哨声和呼叫。这些吹口哨和呼叫的方法，无论是在质量上，还是在数量上，都是不同于其他海豚和鲸鱼的。

大多数呼叫只在小群内使用，但也有一种或几种呼叫在不同小群之间通用。

共同的祖先

非常有趣的是，福特发现，这些方言在小群内部代代相传。这一点引导他思索，那些拥有共同呼叫的群体可能是从一个共同的祖先或一群祖先传下来的。两个小群之间的共同呼叫越多，其家族关系就越密切。

方言与小群之间的这种遗传学上的连接，使福特估计一种单独

的方言出现需要很长的时间。“变化的速度似乎非常慢，”他说，“出现一种新的方言可能需要好多个世纪的时间。”其含义就是：某些方言可能有几千年的历史。

福特研究的一个新的引人注目之处是，吹口哨的鲸的行为与它们的呼叫之间的相互关系。尽管他发现动物在激动时的叫声更快，强度更高和更频繁，但到目前为止，他还没有发现二者之间有很强的相互关系。

福特现在相信，集体的呼叫形成了“小群识别的精细密码”，这种密码使吹口哨的鲸能识别它那一小群的同伴。这对于把小群集合在一起游动（即被称为“超级小群”）以保持“家族”在一起时特别重要。到目前为止，福特没能从口哨鲸的交流中鉴别出语法结构，但他对它们声音的声学复杂性有着深刻的印象：“它们看起来具有非常发达和有效的交流方式。对此，我们只能了解其中的部分内容。”他说：“我相信，随着时间的更新，我们将可以更好地了解，这些鲸是如何高度适应它们独特的环境的。”

莫格利（Mowgli）

第二部分 动物智慧——海豚

根据鲁迪亚德·吉卜林（Rudyard Kipling）对学习的解释：“什么、为什么、何时、何处和谁”，许多人觉得，鲸类动物缺少其中3项，因为“没有证据”说明它们能就何时、如何和为什么发生等交流。几年以前，我在惠普斯拉德动物园值班时，曾看到过海豚的一些没有事先安排的表演。

3个有瓶状鼻子的海豚中的一只似乎有病，因而人们想办法去捉住它。结果它的两个同伴靠近它，并在它的两边一边一个紧贴着游，防止它被网走。

解决办法是将它们赶入一个小的旁边水池，并放下分隔水闸门，从而使事情简单化。海豚的反应是一阵剧烈的挪动，当它们再

NOTE

次排列起来并沉入池底时才平静下来。它们一致地在水闸门底部挤压它们的鼻子，打开水闸门，然后游开了。

这说明，它们具有处理“如何”和“何时”的能力，并且在一开始的时候就已得出了“为什么”的结论。

因此，在没有正确地定义基本规则的情况下，去试图比较人类与海豚的大脑功能是没什么意义的。“功能”比较可能比智能比较更合适。不同的物种有不同的问题，因此有不同的计算机设计来处理这些问题。某些计算机，如 LISP 程序在处理思维方面非常聪明，而另一些计算机则更适合于处理数字。因而，拿 BASIC 与 LISP 比较，确实不会有什么有意义的结果。

海豚家族高度发达的小脑可能与这种动物以三维方式控制的事实有关。像鸟一样，海豚需要三维的协调，而这正与小脑有关。

约翰·里莉（John Lily）在其著名的作品中写道，蒙上眼的海豚能够用回声定位功能区别一定距离之外的不同密度的物体。这些资料提出了一种解释的方法。一般来说，回声定位方法只是海豚确定食物的一种手段。海豚可以辨别的范围必须与能感觉出信号与噪声功率之比的神经网络相匹配，就像我们能感觉出用眼睛看到的东西一样。

对幼年海豚的大脑稍加注意，就看出它是一种密实的而不是松散的神经元集合，而且由于每个神经元与其他神经元有 6 000 个或更多的联结，因此，我认为这样的大脑与其感觉输入之间的关系相当密切。

例如，有可能因为海豚大脑的能力，使它具有记忆海底地形声波定位地形图的潜能。确实，就像渔民们知道的那样，鱼类和乌贼不是到处可见的，而是大量集中在它们自己的进食地，而这些地点与海洋的地质、地貌、海流、岩石及海洋生物赖以生长的其他构造有关。

正如我们大家所知道的那样，海豚也许能“看见”声音。一种令人吃惊的事实是，某些被赋予了非凡记忆功能的人，据说能确实

NOTE

听到颜色和看见声音。

这可能需要大脑中存在大量不同寻常的神经突触联结，从而使得大脑能高度地相互参照各种信息。如果这一点是可能的话，那么，我们依据海豚家族发出的声音缺乏变化，从而认为它们没有交流能力，不也可能是一种误导吗？仅因为我们是用词语以我们能测到音频的中间频率来交流的，就意味着海豚家族也必须这么做吗？如果让海豚来处理这样宽的频率范围的话，它们绝对什么也干不成，因为它们对这些频率不了解。如果让海豚来评价我们使用声音的能力，我猜想它一定认为我们太原始了！

问题在于我们在分析其他物种时，总是把它们与我们自己相比。人们常常认为狗和其他动物是高智商的，因为它们经过训练后可以做一些简单的表演。事实是人类能捕获海豚，把它们放入剥夺感觉的环境中，并让它们为获得食物而像篮球运动员一样表演。这些只是简单地显示出这些技巧的能力。

把这些动物的非凡智能降低为纯粹的表演技巧，是一种极其保守的、有失风度和最不值得做的行为。

我们应该更充分地显示我们自己的智慧和人性，用更有人性和更聪明的办法来测试我们同类生物的各方面的能力。

迈克尔·克劳福德（Michael Crawford）教授，
莫格利

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

然后，用此篇文章的文字数［约为3 100个字（约为3 000个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

NOTE

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数 = \frac{文字数量}{阅读时间}$$

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表中也填上这一结果。

每分钟字数：__________

6.3.2 阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，填入答案，以及选出正确的答案（每题1分）：

1. 虎鲸：

(a) 以不同的方言说多种不同的语言

(b) 以不同的方言说一种语言

(c) 以一种方言说两种语言

(d) 以多种不同的方言说同一种语言

2. 鲸鱼属于不同于人类、主要的灵长类动物，以及斑海豹的“超级智能语言俱乐部”。

对/错

3. 虎鲸的方言由口哨和动物在下列情况下使用的呼叫组成：

(a) 用回声定位游动时

(b) 在水下交流时

(c) 求爱时

(d) 有危险时的警告

4. 许多纪录显示，虎鲸有下列行为：

(a) 偶尔攻击人类

(b) 经常攻击人类

(c) 从不攻击人类

(d) 攻击人类但不杀死人类

5. 吹口哨的鲸鱼见于：

(a) 仅在温带海洋

(b) 仅在寒冷的海洋

(c) 仅在大西洋和北冰洋

(d) 世界各主要大洋

6. 一个鲸的族群叫作__________。

7. 吹口哨鲸鱼发出的大多数声音是：

(a) 超越人类听觉范围

(b) 低于人类听觉范围

(c) 在人类听觉范围之内

(d) 无法察觉

8. 一个鲸鱼家族平均有多少种不同的呼叫？

(a) 8 种

(b) 10 种

(c) 12 种

(d) 20 种

9. 鲸的方言是：

(a) 一种不存在的标记

(b) 代代相传的

(c) 一代不同于一代

(d) 基本一样的

10. 福特估计一种方言需要多长时间演化而来？

(a) 1 年

(b) 10 年

(c) 一代

(d) 数个世纪

NOTE

11. 约翰·福特通过研究吹口哨鲸的“声学上的复杂性”，最后鉴别出它们交流中的基本语法结构。

对/错

12. 海豚家族高度发达的小脑可能与下列事实有关：

(a) 它需要一个大的大脑来交流

(b) 它以三维方式控制

(c) 海洋环境允许它有较大的大脑

(d) 它比人类开始的进化早许多世纪

13. 在约翰·里莉的著名作品中，蒙上眼睛的海豚用它们的回声定位功能，根据物体的下列性质去鉴别一定距离之外的物体：

(a) 形状

(b) 结构

(c) 密度

(d) 颜色

14. 对幼年海豚的大脑稍加注意，就可看出其松散的神经元集合。

对/错

15. 海豚的大脑可以：

(a) 听见颜色

(b) 尝到声音

(c) 看见声音

(d) 尝到颜色

翻到第 266 页检查答案，然后将得分除以 15，再乘以 100，换算成理解得分的百分比。

理解得分：__________

即 __________ %

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。

NOTE

6.4 总结

1. 孩子们阅读时用东西引导的本能是对的。

2. 最好的引导工具是细长的钢笔或铅笔、编织用的针，甚至是筷子。

3. 引导应该在字行下平滑地移动。

4. 你只需引导眼睛沿书页的中间部分往下阅读。

5. 引导增加速度、改善注意力和理解能力，并使眼睛放松。

6.5 高智商者的行动指南

1. 使用你目前所能找到的最好的引导工具，同时不放弃寻找一个更完美的。

2. 立即把这一章快速重读一遍，用引导工具这么做。

3. 在你下次阅读报纸和杂志时用上引导工具。

4. 偶尔用引导工具"鞭策自己"，稍微快一点阅读以寻求感觉。这样将逐渐增强速度和理解力，就像在体育馆逐渐增加训练负荷可以增加肌肉的力量一样。

下章简述

你现在已从正常的读得较快的阶段踏上了快速阅读者阶梯的第一级台阶。下面一章，我们将打破许多限制，给你显示引导物的高级应用，并将你带入超级快速阅读者的王国。

7 迈向超快速阅读——走进快速阅读者的王国

预览



伟大的艺术家、思想家、科学家，甚至某些总统都能用每分钟超 1 000 字的速度阅读，当然你也能。

NOTE 第7章向你介绍历史上一些伟大的快速阅读者和他们快速阅读的事例，解释如何扩展旁侧或周边视觉，揭露藏在“大脑阅读”后面的秘密。

7.1 快速阅读大师

7.1.1 快速阅读名人堂

快速阅读名人堂听上去就像伟大的政治家、科学家、思想家的名人殿堂——这表明，快速阅读融合了理解、回忆及应用等多方面的能力，对一个人的成功起着重要作用。

7.1.2 约翰·斯图尔特·米尔

约翰·斯图尔特·米尔（John Stuart Mill），不列颠实用主义哲学家，在伟大天才的排行榜上名列第90位。据说，他读书时，能在一瞥之间“囫囵吞枣”地读取一整页的内容。

下面米尔的这个故事表明了鼓励和动机的重要性。在他小的时候，他的父亲，一位大学教授，给了他一本书，并让他到另一个房间里去待一会儿，阅读那本书，然后回来讨论他所理解的内容。

这种通过指定材料让孩子在高压下专注地快速阅读的方法，可以促使他成为能力超强的快速阅读者。

一种增加动机和技能的好方式就是做与约翰·斯图尔特·米尔的父亲给他布置的相同的练习。你可以与朋友或搭档讨论你已理解的东西。

7.1.3 富兰克林·D. 罗斯福总统

富兰克林·D. 罗斯福总统是国家领导人中读得最快和最贪读的人之一。据报道，他瞥一眼就能看完一整段，经常会一口气看完一本书。

他显然是从普通阅读速度开始起步的，并且他决定改善阅读速度。他的第一步包括增加他最初的凝视，从每次停顿扫描 4 个字，逐步扩展到一次凝视 6 ~ 8 个字。

罗斯福随后练习一次阅读两行，然后开始沿着书走“之”字形往下阅读，眼睛每移动一次就阅读一小段。他的方法对于今天指导快速阅读学习者仍然有效。

7.1.4 C. 洛厄尔 · 里斯教授

C. 洛厄尔 · 里斯（C. Lowell Lees）教授是犹他大学 20 世纪 50 年代演讲系的主任。除了解快速阅读之外，他的阅读速度带动了这一领域的主要进展。

一个年轻的学生伊夫琳 · 伍德，把她 80 页的学期论文交给了这位教授，希望他在有空时阅读一遍，稍后再还给她。

使她感到吃惊的是，他接过论文，在 10 分钟内阅读完毕，打好分数，然后把论文还给了她，当时她吃惊得快要晕过去了。后来成为活力阅读运动领导人之一的伊夫琳报道说，里斯教授确实阅读过她的论文。在接下来的谈话中，她发现他不仅完全熟悉她所写的每件事，包括她的所有论据，他还指出了论文中的所有缺点。

假设每页有 200 到 250 个字的话，里斯教授就以每分钟 2 500 字的速度阅读和完全理解了她的论文。

伊夫琳 · 伍德受此感悟，并终生研究这一领域。她在犹他大学教授阅读课，并建立了她自己的活力阅读学院。

7.1.5 约翰 · F. 肯尼迪总统

约翰 · F. 肯尼迪总统可能是最著名的快速阅读者。这是因为他在竞选活动中强调了他的智力和思维能力，并且使公众认识到，在他研究快速阅读之前，一直是一个正常的阅读者，其阅读速度为

NOTE

每分钟284个字。

大家都知道，在他的阅读速度超过每分钟1 000字以前，他一直在练习快速阅读。他还培养了以各种不同速度阅读的能力，使他有足够的灵活性去根据每天都必须阅读的各种材料的难度，改变阅读速度。

7.1.6 肖恩·亚当

肖恩·亚当（Sean Adam）是当前世界快速阅读纪录保持者，他也像其他人一样，是从一个普通阅读者起步的。

肖恩故事的出众之处在于，在他还是一个孩子的时候，他有严重的视觉问题，因此他花了数年的时间研究他的视觉系统，以便改善自己的整体视力。为此他坚持不懈并付出了过人的努力。

1982年当他的眼睛刚可以比较灵活地发挥作用时，肖恩就开始尝试加快他的阅读速度。目前，他以每分钟3 850字的超级速度保持着世界纪录。来自欧洲的阿尔法学习学院的报告表明，他准备迎接任何挑战，并且现在他已将自己的速度提高到了每分钟4 550字的水平。

7.1.7 范达·诺斯

范达·诺斯目前在世界上阅读速度排名第3。当她还是国际快速学习协会的主席时，就开始对快速阅读感兴趣。作为这样一个国际组织的主席，有什么能比提高她的阅读速度让她更有积极性呢？

范达练习本书所述的各种技巧，在很短的时间内，她就轻松地达到了每分钟3 000字的水平。范达令人特别感兴趣之处在于，多年来她一直以一种“正常”的速度阅读，而且她把它看成是一种本能，是不可改变的。当她认识到有可能提高她的阅读速度时，最初的反应是极度兴奋。她开始减少回跳和复读，加快眼睛移动的速

NOTE

度，并扩大凝视的范围。

7分钟之后，她的阅读速度从每分钟200字提高到400字！她自己对这种迅速改善的反应是：对自己今天的成绩诧异，并在兴高采烈的同时又深感愤怒。范达突然认识到：21年来，她应该阅读比现在多1倍的东西，并能理解得更好；或者是阅读和现在一样多的东西，但是多出约1年的时间和朋友在一起去旅行、探险，或者做其他更多有趣的事情！

范达还发现，与所有预料相反，她能用一般校对者的5～10倍的速度校对材料，并且很少出错。请练习你自己的超级快速阅读技能，如果你能，你就可以赶上她。事实上，范达就是你正在读的这本书的外务总编！

7.2 两个神奇的快速阅读故事

7.2.1 安东尼奥·D.马可·马格里奥比奇

安东尼奥·D. 马可·马格里奥比奇（Antonio di Marco Magliabechi）与斯宾诺莎（Spinoza，荷兰哲学家）、克里斯托弗·雷恩爵士（Christopher Wren，英国建筑师）、伊萨克·牛顿和莱布尼茨爵士（Leibniz，德国数学家）是同时代的人。他1633年10月29日出生于列奥纳多·达·芬奇的故乡佛罗伦萨。他的父母非常贫穷，无法让他接受正规的教育。当他还很小的时候，就去给当地的一个水果商当学徒。在商店里的业余时间，马格里奥比奇试图解读那些用来包杂货的小册子或杂志上的文字内容。

商店的一位常客是当地的书商，他注意到了这个年轻人企图读懂面前那些难以辨认和理解的文字。这位书商把他带到自己的书店，马格里奥比奇几乎立即能认出、记住和鉴别所有的书。在书商的帮助下，他最终学会了正确的阅读，并开始把自己新发现的阅读能力与非凡的记忆技巧结合起来，使他几乎能记住他所读到的全部

NOTE

内容（包括标点符号）。

一位心存怀疑的作家决定对这个在快速阅读和记忆方面声名日益显赫的少年测试。他给马格里奥比奇一份新的、他以前从未看过的手稿，让他作为消遣阅读。马格里奥比奇马上以非常快的速度阅读了这份手稿，并把它还给了作家，同时保证他已全部阅读了这份稿子。这件事情过后不久，作家假装遗失了那份手稿，并问马格里奥比奇能否帮他回忆手稿的某些内容。使他感到惊讶的是，这个年轻人为他写出了整本书，誊写了每个单词和每个标点符号，就像是按原稿复印的一样。

随着时间的推移，马格里奥比奇以越来越快的速度阅读和记忆了大量的书籍。他最终在阅读和吸收知识的速度方面变得非常有名，结果，各方面的专家都去向他求教，并寻求他们自己感兴趣领域的原始资料。只要问他问题，他都能根据他所阅读并自动记忆的书本，逐字地引用书中的内容来回答。

他的名气逐渐传开，最后他被托斯卡纳大公雇为私人图书馆馆长。为了能掌握整座图书馆的资料，马格里奥比奇决定把他的快速阅读能力提高到几乎超越人类极限的程度。当时的报道说，他能很轻松地“浸入”一页书，并能在一两次视觉凝视间吸收整页的内容，这使得获准见他的那些人都大为吃惊。他因阅读并记住了图书馆里的所有书籍而闻名一时。

像大多数天才一样，马格里奥比奇在他逐渐变老时，继续提高他的能力。他阅读和记忆得越多，他就阅读得越快，记得的也就越多。他的神奇故事继续着。到他晚年的时候，他喜欢躺在床上，周围堆满大量的书籍，其中的每一本书他都能在不到一个小时的时间里“吞”下去，并依次记住它们，直到自己入睡为止。他就这样一直做着，直到他 1714 年 81 岁去世时为止。

如果马格里奥比奇的大脑/眼睛系统能取得这样令人难以置信

的阅读和记忆成就的话，那么相比之下，为什么我们其余的人却像个文盲一样在缓慢地爬行？答案看起来不在于缺乏任何基本能力，而是在于我们主动地、不知不觉地把自己训练得越来越慢。换句话说，我们沿用了那些教条的方法、阅读练习和习惯，它们摧毁了我们以任何更快速度和合理的理解去阅读的能力。

7.2.2 尤金尼娅·阿列克耶恩科

世界记忆冠军和记忆大师多米尼克·奥布莱恩在他的《如何通过考试》一书中，讲述了尤金尼娅·阿列克耶恩科（Eugenia Alexeyenko）令人难以置信的故事。今天看来，她的成就已达到了350年前马格里奥比奇的水平。

莫斯科科学院一位高级研究员说："这个令人吃惊的女孩能以比她的手指急速翻动书页更快的无限速度阅读，并且如果不是因为她不得不用手翻书页，因而使阅读速度慢了下来的话，她能以每分钟416 250字的速度阅读。"

在基辅大脑开发中心，由科学家们组成的专门小组对18岁的尤金尼娅进行了专门的测试。他们确信这个年轻的女孩以前从未看过这些测试资料，因为他们采用的是报摊上的政治和文学杂志，而且这些杂志是在尤金尼娅被隔离在测试中心的一间房子里的那一天刚出版的。

为了使她的任务难度更大，他们还采用了晦涩和古旧的书籍，以及德国最近出版的图书，它已被翻译成尤金尼娅唯一理解的语言——俄语。

在隔离和招待尤金尼娅期间，测试者们几次阅读了测试材料并对其内容做了大量的笔记。然后，他们把两页测试材料放在她面前，看她能阅读得多快。

结果使他们大吃一惊，就像里斯博士使伊夫琳·伍德大吃一

NOTE

惊，安东尼奥·马格里奥比奇使他的同时代人大吃一惊一样。尤金尼娅在0.2秒——你一眨眼的时间里——阅读了1 390个字。此外，又给了尤金尼娅几种杂志、小说和评论周刊，她也毫不费力地读完了。

一位测试官说："我们询问她一些细节，这些细节常常是技术性的、一个正常的十几岁的少年绝不可能理解的信息，她仍然能回答出来，这证明她完全理解了所读的内容。"

值得注意的是，在她15岁以前，没人知道这个年轻女孩的特殊能力。在她15岁那年，她的父亲尼古拉给了她一篇长长的报刊文章。两秒钟之后，她把文章还给父亲，并说这篇文章很有趣，她父亲认为她是在开玩笑。当他问她那篇文章的内容时，她的回答竟然全是对的。

尤金尼娅自己说："我不知道我的秘密是什么，那些书页进入我的大脑，我回忆'感觉'而不是回忆确切的文字。我的大脑中进行着某种分析，这一点我确实无法解释。但我感觉到在我的大脑里好像有一座完整的图书馆！"

7.3 拓展视觉能力

在第6章中，我们知道眼睛能在每次水平凝视时，吸收更多的字。你现在将要做一系列的练习。这些练习将证明，你的知觉能力可远远超过你目前已得到改善的能力（见图8）。

7.3.1 测量你的水平视觉和垂直视觉

首先，向远处笔直望去，使视线的焦点尽可能地远，把两个食指尖在你面前离鼻梁10厘米远的地方水平靠在一起。开始时挪动食指尖，然后沿着水平线缓慢地将它们分开，同时眼睛仍然盯着远处，直到指尖出了"眼角"，看不见它们运动为止。此时你应停下来，测量水平视觉距离。

NOTE

在练习的第二部分，完全像前面一样做，这次把指尖竖着靠在一起，并再次挪动指尖，然后再缓慢地把它们拉开，直到你在视觉范围的顶端和底端再也看不见它们的运动为止。此时你应停下来，测量垂直视觉距离。请现在开始做这些练习。

7.3.2 结果

令人吃惊，不是吗？人们常常发现，他们的水平视觉比他们的手臂伸展宽度还要宽。垂直视觉要稍微短一些，但这只是由于眉骨的缘故。

这怎么可能呢？

答案在于人类眼睛的设置方式。你每只眼睛的视网膜中有 1.3 亿个光接收器，这就意味着你一共有 2.6 亿个光接收器。

你认为眼睛用于清晰或者中心焦点和旁侧或外围焦点的各占多大比例？请填入答案：

中心焦点：__________%

旁侧焦点：__________%

事实上，清晰焦点只使用了你大脑/眼睛系统的 20%，而外围焦点则达到了令人吃惊的 80%！这就意味着，在 2.6 亿个为你工作的光接收器中，超过 2.06 亿个光接收器用于外围视觉。

为什么这样大的比例用于外围视觉呢？理由是，宇宙中的大多数事件是发生在中心焦点周围。对于生存来说，十分重要的是警惕环境中的每一个变化，以便指导你向你想去的地方，并远离危险。

在传统的教授阅读的方法中，我们只是集中在清晰的焦点视觉上，因此我们可以利用的视觉能力只使用了不到 20%。即使这么少的比例也是以一种完全不正确的方式在使用。

像安东尼奥·马格里奥比奇、约翰·斯图亚特·米尔和肯尼迪总统这样的阅读者，他们都训练自己利用巨大的、未开发的外围视觉的潜力，你也能做同样的事情。

NOTE

7.3.3 用你的“脑眼”看

你将要做一个感知实验，这个实验很有可能会令你大吃一惊，甚至改变你的一生。在这个实验中，你要做的是把大脑与清晰焦点分开，并积极地用你的“脑眼”去看。

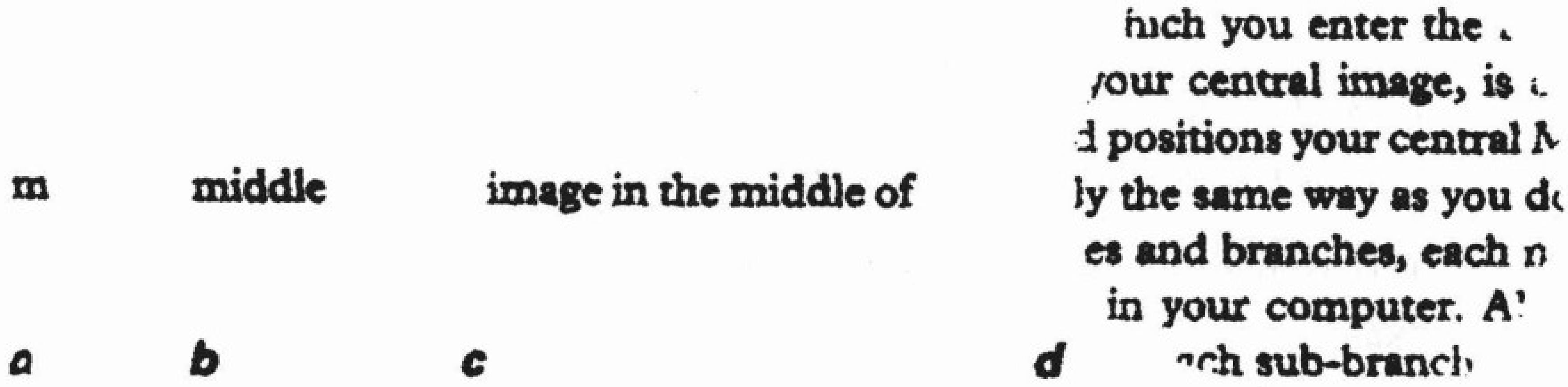


图 8　高级阅读者不断增加视觉范围的过程。a. 当孩子首次用发声的方法阅读时，焦点集中在单个字母上；b. 焦点在一个单词上（差的和一般的阅读者）；c. 焦点每次集中在 4 ~ 5 个单词上（好的阅读者）；d. 聚焦在单词群或单词串上（高级阅读者）。

当你读完这一段后，请翻到第 98 页，把手指放在该页文字中间行的正下方，使眼睛焦点全部集中在某个中心词上：

1. 你不移动眼睛能看清中心单词两边多少个字？
2. 你能看清你所指的单词上下方多少个字？
3. 你是否能说出在该页的顶部或底部有一个数字，如果有的话，是多少？
4. 你是否能数出该页的段数？
5. 你能否数出它对面一页的段数？
6. 你能否看见在两页的任何一页中有图表？
7. 如果你能看见图表或图解的话，你能否清晰地或粗略地确定是什么？

现在开始做这些练习。

NOTE

7.3.4 结果

大多数人对以上大部分问题的回答是“是”。这种简单的练习表明大脑可以像一个巨大的“中心眼睛”一样起作用，它能在你“生理眼睛”的镜头之后透视整个世界。

大多数人一生中把大脑限制在了直接焦点的“狭隘视野”上，更优秀的阅读者、思想家和成功人士则总是充分利用大脑的各种视觉能力。

7.3.5 巨大的感知力

大脑用其“中心眼睛”看东西的能力，随着《魔眼》（*Magic Eye*）丛书的出版而突然在公众中广为人知。这些书籍是以贝尔实验室感觉和知觉过程部的贝拉·朱利兹（Bela Julesz）教授的突破性工作为基础的。

朱利兹教授的图像由两套精致地交织在一起的圆点组成。每一套形成图像的一部分。每只眼睛摄取一部分，只能看见一个平白的作品。精密的大脑发挥其复杂得令人吃惊的数学和几何技能，把两幅图像结合成生动的三维图画。这种图画在客观世界中是看不见的，只能在大脑中看见（见彩图2）。

7.4 大脑阅读

《快速阅读》一书提供的革命性新方法，就是从现在起，你阅读时应用你的大脑而不是眼睛作为你注意力的中心焦点。眼睛就好像是一个有着无数镜头的木偶，而大脑才是这个木偶的主人。

未来的超级快速阅读者将是这样一些人，他们能把外围视觉与巨大的感知力结合起来（见图9），像马格里奥比奇所做的那样，一次摄入整段和整页的内容。以我们新的知识来看，这一成就是极有可能获得的。要做到这一点，一种容易的方式就是用引导物将你的初级技能提高到更先进的超级引导技术（见第8章）。

NOTE

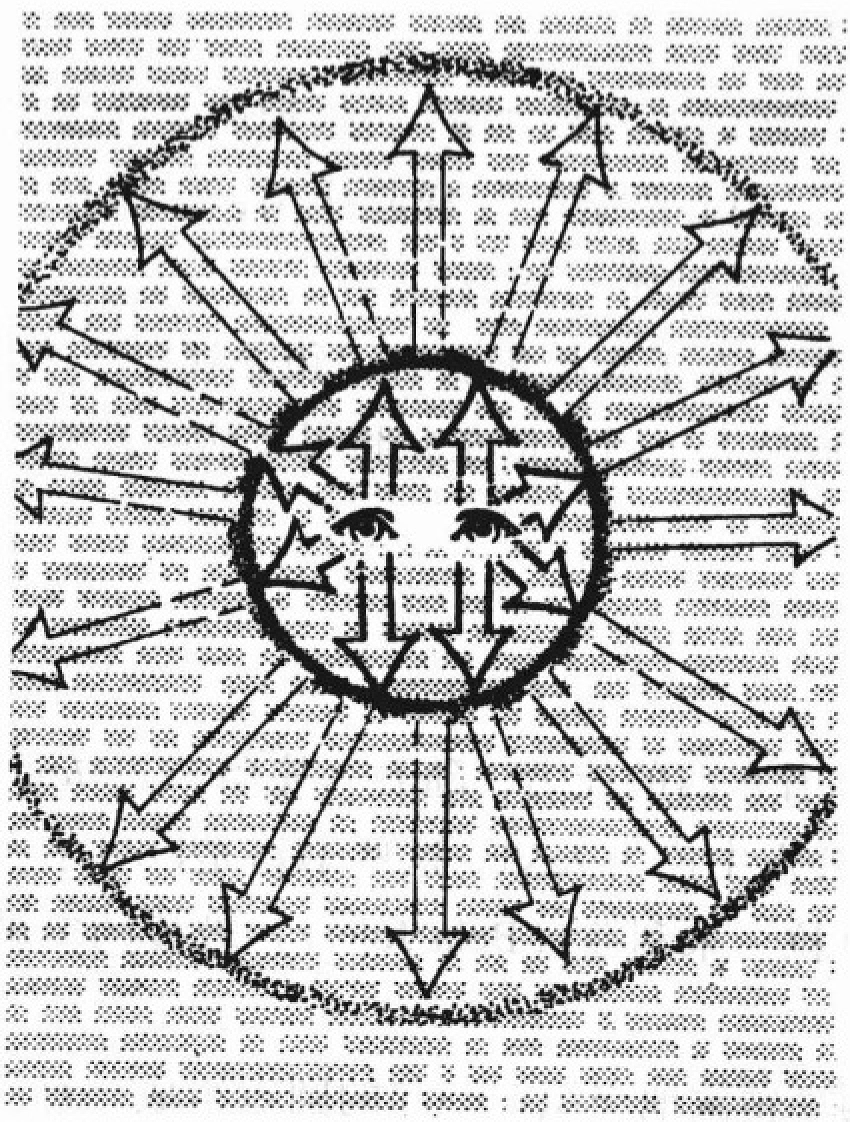


图9　视觉范围图。当大脑/眼睛系统运用得当时，里面的圆形区显示的是快速阅读者清晰的视觉区域，外圆圈是也可利用的外围视觉区域。

除了使用超级引导技术之外，你也可以利用把书拿得比正常人离眼睛更远一些的方式来扩大使用外围和巨大的感知能力。在这样做的时候，你要让外围视觉把书页看得更清楚一些，就像你训练阅读时一样。

这样做的巨大优势就是，当你清晰的焦点正在阅读你专注的一行、两行或三行的时候，你的“大脑阅读器”正在使用它的外围视觉，复习你已阅读过的内容，并预习你将要阅读的下文。以这种方式，它将极大地改善你对阅读过材料的记忆能力，也将为你预备下一步所需的材料，这很像一个侦察员正在为部队安全快速地通过敌占区做准备。

这种“软聚焦”方法的另一个优势是，眼睛完全不必绷紧了肌肉去凝视。因此，它们就不太容易疲劳，并使你感到能继续阅读更长时间。许多人发现，通过使用这种方法，脖子僵硬和头疼（许多读者的常见问题）消失了。

NOTE

7.5 总结

1. 每分钟超过 1 000 字的阅读速度是完全可以达到的——历史上有许多人已经达到并轻松地超越了这一速度。

2. 眼睛有 2. 6 亿个光接收器。

3. 这些光接收器的 80% 以上用于外围视觉上。

4. 外围视觉格外的宽和深。

5. 未来的超级快速阅读者将是“大脑阅读者”，他们能充分使用他们的外围视觉和巨大的感知能力。

7.6 高智商者的行动指南

1. 在日常生活中给大脑设定感知目标，用你的脑眼去搜寻出你周围环境中的特定目标、颜色和形状等。

2. 当你阅读任何东西时，试着使用你的“脑眼”。

3. 用引导物继续练习，偶尔也试验一下一次看两行。

4. 坚持尽量使阅读材料远离眼睛，以你感到舒适为标准。

下章简述

你现在已实现了从一个正常速度的阅读者（最初集中在眼睛上）到成为一个超级快速阅读者（开始集中到大脑上）的飞跃。下一章将向你介绍某些超级引导技术，它可综合利用外围视觉和巨大的感知能力。

8 达到“照相式记忆”阅读水平的超级引导术

预览



人类眼睛对影像的描绘能力比最高级的照相机还要复杂几千倍。它的很多功能至今尚未得到开发。

NOTE　这一章将给你提供9种主要的超级引导技术，以帮助你强化和控制外围视觉和巨大的感知能力。

8.1 照相式记忆能力

翻开这本书的任何一页，浏览1秒钟后你能记住翻开瞬间的任何词汇、图表、形状和句子吗？你会再次识别这一页吗？当我们这么做的时候，我们就在摄取信息。如果你怀疑这一点的真实性，想象一下，当你开车在山路上突然拐过一个弯时，你所看到的景象：许多小车和载重卡车朝你开来，许多车辆与你同行；亿万棵树木、成千上万幢房子、许多小鸟及动物，等等。所有这些都在几分之一秒的时间内映入视野。相比之下，一页纸上的几个词汇是多么地微小——所以你完全能在一瞥之下将它们收入大脑。

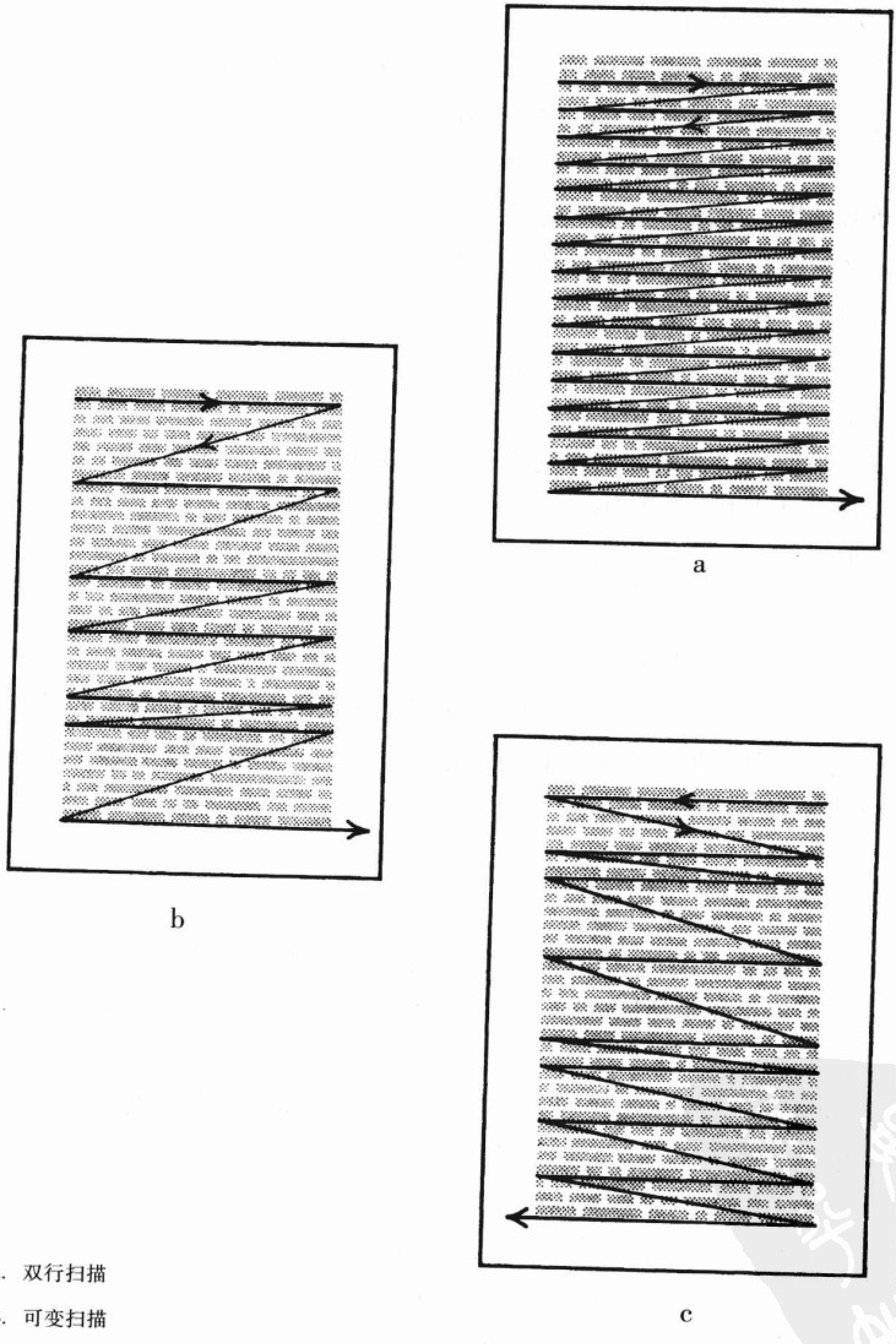
你将要学到的这些技巧，将指导你到达视觉引导的高级应用阶段，并使你能做一些加速阅读运动的试验，包括垂直及水平外围视觉。

8.2 超级引导技术

超级引导技术让你可以使用眼睛的外围视觉、巨大的感知力，以及大脑/眼睛系统的令人惊讶的快速照相能力。

开始时自由地以很快的速度练习上述技能，将对你特别有用，无须追求理解。然后，立即用你新的正常速度来练习它们。以这种方式，大脑将会习惯这种高速度。通常，开始时最好是用那些你已阅读过的资料来练习这些技能——从而可以立即完成两项任务：在复习你已阅读过的资料的同时，使眼睛/大脑系统为下面的阅读任务“预热”。当你学完这一章后，用各种超级引导技术去阅读到目前为止你已读过的所有资料。在做这种练习时，努力将速度发挥到极致。

NOTE



a. 双行扫描

b. 可变扫描

c. 反向扫描

图 10　超级引导技术

NOTE

8.2.1 双行扫描

双行扫描（见图 10a）与你开始时用来引导眼睛的技术是相同的，唯一的差别是你每次连续地摄入两行。

为了正确地做好这一练习，请在两行文字之下平滑、和缓地移动引导物，在往回扫描时将引导物离开书页几毫米，然后再次在接下来的两行之下平滑地移动。双行扫描是一种让大脑习惯于使用垂直和水平视觉的最佳方式。这可能比你所预期的还要容易得多，许多文明把垂直视觉作为人们的主要视觉。例如日本人和中国人几千年来一直喜欢垂直视觉而非水平视觉。

类似地，音乐家们在阅读音乐作品时，常需要把垂直视觉与水平视觉结合起来。如果你会阅读音乐作品的话，你应该可以把你已掌握的技术应用到双行扫描上来。

8.2.2 可变扫描

可变扫描（见图 10b）除允许你每次摄入你觉得能摄入的许多行之外，其他地方与双行扫描是相同的。高级快速阅读者通常每次扫描 2 ~ 8 行。

8.2.3 “倒着”阅读——反向扫描

“倒着”阅读（见图 10c）的好处是，用让眼睛在回扫时吸收信息而不是简单地回到下一行的开头的方式，使阅读速度立即提高 1 倍。

“什么?”你说，“别开玩笑——倒着阅读只会在我大脑中留下一堆混乱的、无意义的词汇。”

倒着阅读比你想象的要容易。毕竟许多文明中的人们是喜欢从右向左读的，特别是阿拉伯人和以色列人。

然而情况并非如此，倒着阅读的秘密在于在现实生活中你不会去倒着阅读这一事实！如果你每次凝视时摄入 5 ~ 6 个字词的话，到现在你应该能很轻松地做到这一点，你每次凝视时所看到的是按正确顺序排列的词。因此，倒着阅读与正常阅读基本上是一样的，

你大脑必须做的唯一额外工作，就是把一大堆意思按顺序排列，这一点很像拼图游戏。不管怎样，当你在阅读下列句子时，大脑就在做着这样的工作：“那些相信正常阅读速度可达到每分钟超过1 000字的人是对的。”在这个例子中，大脑必须让所有前面的词处于“等待”之中，直到大脑接收最后一个字词，这个字词能使所有其他词的意思明了起来。在倒着阅读时，过程是一样的。你会发现它是一种简单得让人吃惊的、值得提倡的方法。

在反向扫描时，手的移动方式与双行扫描和可变扫描时完全一样，只是颠倒一下方向（见第103页）。

下面说说高级视觉引导运动。

“S”形、“之”字形、圈形、垂直波形和简易“S”形在不同阅读速度和不同角度的情况下都可采用。

对于深度阅读来说，阅读每页内容的时间可能需要30秒。对于练习、概览、预习和复习来说，每页10秒钟就足够了。

双边引导技术，即任何一个手指或拇指沿着书页的左边往下移动，同时，视觉引导物沿书页的右边往下移动的技术。它是一种主要用于研究型阅读的技术，并能通过做左、右两边的视觉引导运动而变成一种垂直波形引导技术。

8.2.4 “S”形

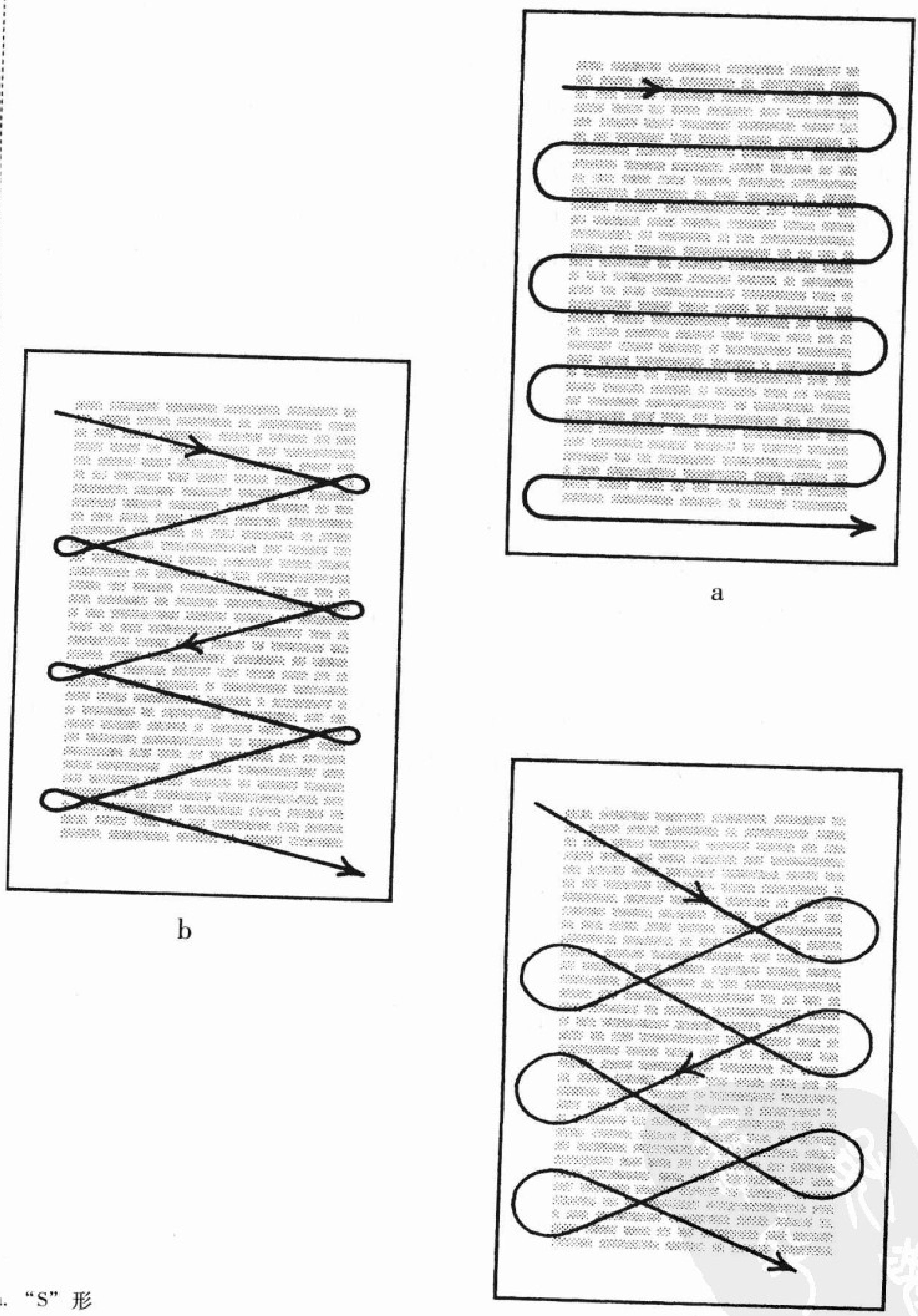
“S”形技术（见图11a）结合了正向和反向扫描技术，可用于单行扫描、双行扫描及可变扫描技术。

8.2.5 “之”字形

“之”字形（见图11b）是一种非常高级的引导技术，它特别适合于利用你外围视觉的整个区域。

在这一技术中，你和缓地向下面几行成对角线移动引导物，并在靠近边缘的地方做小针孔式的扫描，然后回过来向本页下面继续成对角线移动，并在另一边的边缘做小套环扫描。以此类推，直到你到达本页的底部。

NOTE



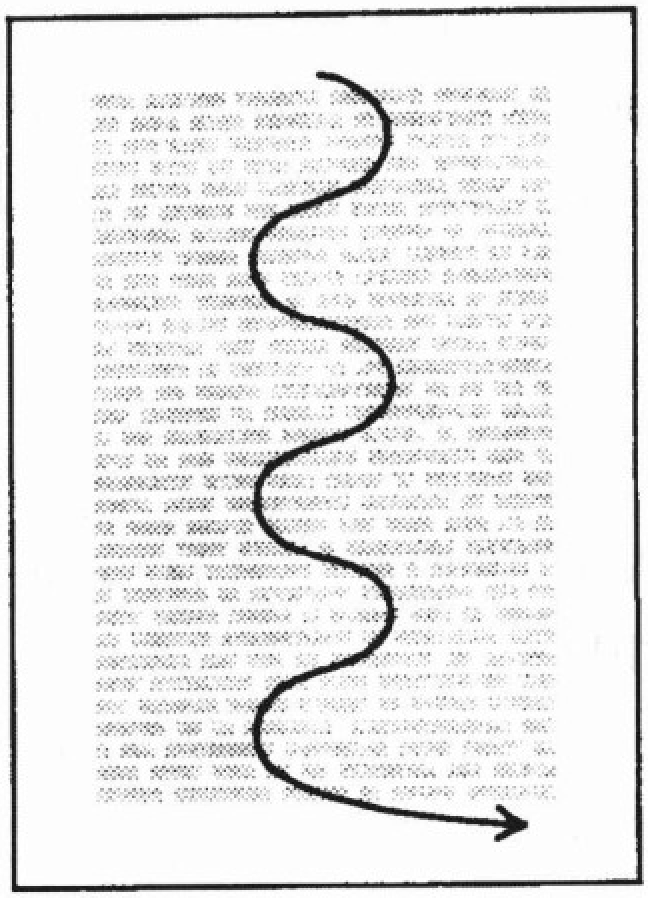
a. “S” 形

b. “之” 字形

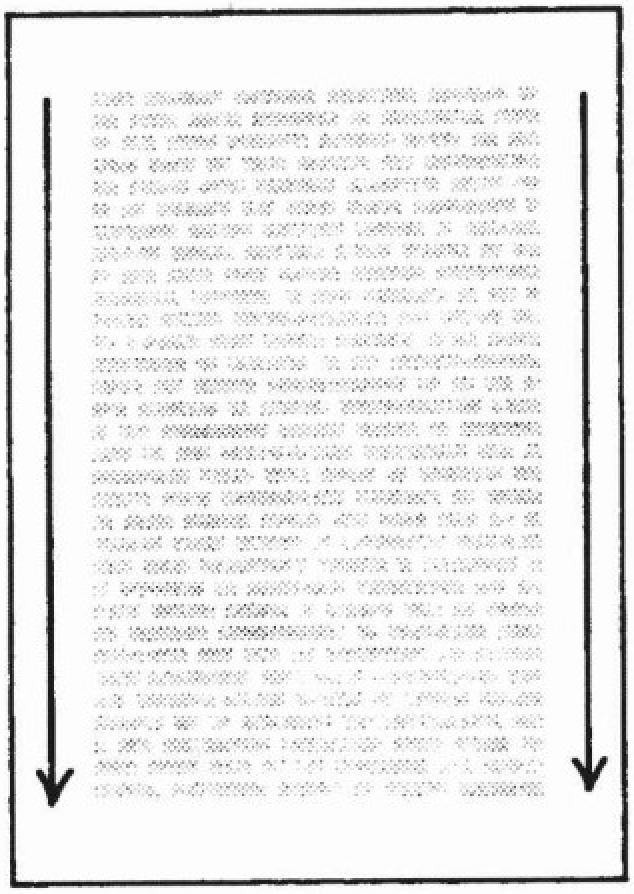
c. 圈形

图 11　高级视觉引导运动

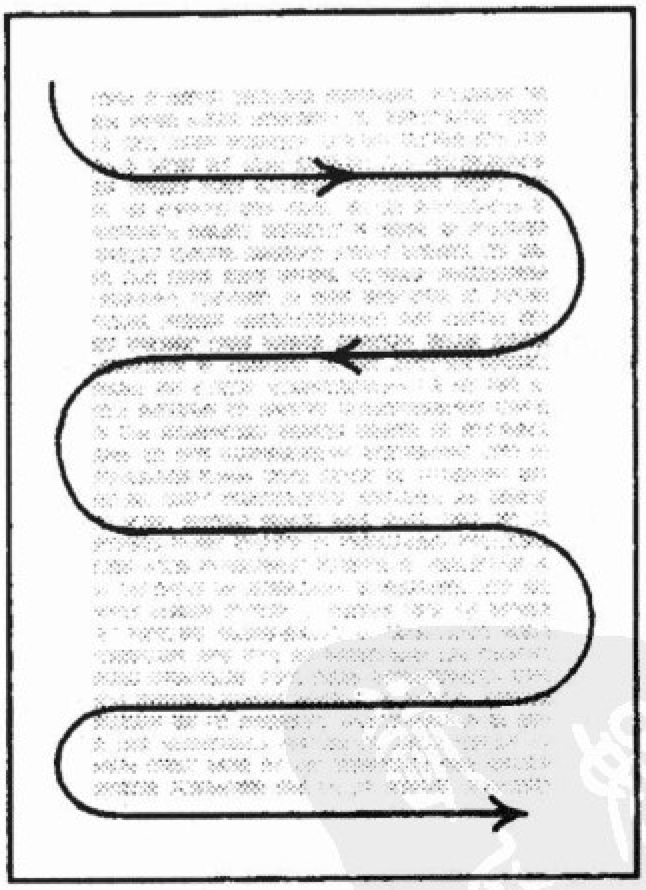
NOTE



d



e



f

d. 垂直波形

e. 双边引导

f. 简易“S”形

NOTE

这一技术和其他技术可在水平方向上延长或缩短，允许你以你所需的方式在边缘之间移动引导物，或者在页面 2/3 的中间区域内移动引导物，使水平外围视觉能摄入靠近边缘的信息。

8.2.6 圈形

圈形（见图 11c）在形式上类似于“之”字形，唯一的不同就是小针孔变成了一个较大的正文区，这一区域可在一次随意的凝视中摄入。

圈形技术是一种特别有节奏的技术，受到高级快速阅读者的喜爱。

8.2.7 垂直波形

垂直波形阅读技术（见图 11d）常常使无知者相信快速阅读者能在书页上沿着一条直线向下阅读。事实上，他们的眼睛是有节奏地成波状滑行，轻微地左右移动，沿着书页的中间部分往下移动。由于垂直波形结合了“正向”和“反向”阅读技术，并能最大限度地使用垂直和水平外围视觉能力，因此它是一种理想的技术。

8.2.8 双边引导

双边引导技术（见图 11e）使用两个引导物，常常是一根手指或拇指在一边，而标准引导物在另一边，两边一致平滑地沿页边缘向下移动。同时，你的眼睛贪婪地吸收着两者之间的信息。

这一技术的最大好处是允许大脑指挥眼睛应该往哪儿看。如果你已确立了阅读要达到的总体目标的话，你的“中央眼”（cyclopean eye）将找出必要的信息。你没有必要强迫眼睛去凝视某个特定的区域，大脑将会处理一切。

NOTE

8.2.9 简易“S”形

简易“S”形（见图 11f）结合了基本的“S”形、“之”字形和垂直波形技术的要素。事实上，可将它看作是每种技术的一个较大的翻版。

在这一技术中，只需要你简单地沿书页往下构造一大串正的、反的“S”。一般来说，5 次水平和稍微垂直的运动就可完成一页的此类动作。

8.3 练习这些超级引导技术

这些技术可用来预习、浏览和概览，并可看作是提高阅读速度、开发外围视觉的练习，并作为你眼睛能力的全面“训练”，以及作为快速阅读者正在寻找的最佳正常阅读练习。

这里有一个关于运用超级引导技术的最富戏剧性的故事。曾有一位 35 岁的女士参加了我办的快速阅读班，课程为每隔 1 周 1 次，共 8 次，每次 3 个小时。

在授课期间，当要介绍超级引导技术时，课堂上必须使用圈形或垂直波形或简易“S”形作为超级快速预习小说的技术。完成一整本书的时间限制是 5 分钟。

那天，那位女士灰心丧气地离开课堂，并说道：尽管她在每一页使用了这项引导技术，但什么也没有理解，并且她“找不到要点”。

在随后一周的课程中，用同一篇小说做练习，学生们必须使用一种引导技术去阅读并很好地理解。那位女士选择了基本的“S”形技术，并在离下课还剩 15 分钟时开始了练习。在专心地看了 5 分钟后，教室的沉静被一声尖声喊叫打破了！那个女士喊叫道：“我知道了！我知道了！我知道了！”

她说，当她开始习惯了用引导技术后，那本书对她来说就像曾

NOTE

经看过的电影一样自己打开了，并且她觉得这是她第二次在看。

实际上是她的大脑已经把整本书照下来了，并深藏在她大脑视觉皮质的某个地方。当大脑再次受到刺激时，这本书就浮现了出来。

在本章结尾的“高智商者行动指南”中，你将会读到几个实用的和激动人心的方法，以确立这些新的阅读技术和提高阅读速度。

8.4 观察练习2

下面的数字练习将有助于你开发你垂直和水平的视觉意识。因为这个原因，每组数字都有两行。敞开，然后再盖上这两个数字，每次只给自己一瞥的时间。在旁边的行上写出你认为你看见的数字，然后检查。当你练习过几个数字之后，请翻到自我测试4。在开始阅读之前，选择你喜欢的超级引导技术，提高动机水平，然后朝着你目前的个人快速阅读纪录冲刺！

28　　　　　　　　84
92…………………　21…………………

94　　　　　　　　14
07…………………　68…………………

93　　　　　　　　35
12…………………　56…………………

86　　　　　　　　48
74…………………　99…………………

06　　　　　　　　18
93…………………　10…………………

57
72…………………

30
66…………………

73
16…………………

03
48…………………

71
95…………………

39
68…………………

96
04…………………

53
18…………………

08
42…………………

41
40…………………

39
15…………………

39
51…………………

74
33…………………

84
28…………………

98
32…………………

39
18…………………

47
13…………………

70
15…………………

94
75…………………

29
65…………………

78
70…………………

73
31…………………

NOTE

NOTE

83
40....................

56
14....................

94
016....................

18
964....................

68
922....................

46
921....................

04
962....................

49
763....................

91
217....................

86
103....................

93
184....................

14
77....................

93
36....................

18
936....................

93
148....................

25
096....................

84
695....................

98
277....................

77
194....................

04
185....................

27
976....................

60
414....................

NOTE

37

629………………

94

060………………

46

299………………

37

276………………

07

330………………

13

966………………

95

563………………

52

380………………

50

064………………

11

693………………

695

802………………

22

050………………

32

281………………

18

504………………

95

706………………

20

063………………

30

411………………

84

392………………

78

163………………

72

927………………

63

832………………

592

033………………

NOTE

938

805....................

153

408....................

463

592....................

916

863....................

907

818....................

106

763....................

953

832....................

909

753....................

711

393....................

063

494....................

512

937....................

508

342....................

830

148....................

174

673....................

602

935....................

725

163....................

291

175....................

408

853....................

784

421....................

591

744....................

594

208....................

422

906....................

NOTE

440　　　　　807
618…………………　945…………………

128　　　　　705
483…………………　912…………………

058　　　　　614
983…………………　937…………………

163　　　　　731
975…………………　147…………………

805　　　　　853
194…………………　902…………………

254　　　　　395
110…………………　707…………………

现在你已做好了准备。当你阅读自我测试 4 时，要保证在每一次“视觉吞食”时，都摄入大群的词汇，并用引导物来帮助你，把书拿得离你远一些，从而充分利用外围视觉和“大脑阅读”的能力。

8.5 自我测试4及阅读理解

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

8.5.1 我们是宇宙中唯一有智慧的生物吗?——外星人的智慧

自从 20 世纪 60 年代以来，人类至少做了 80 次搜寻地球之外的

NOTE

智慧生命研究的探索。所有这些研究探索的规模都太小了，因此都注定要失败。现在，美国国家航空航天局用新的设备开始了搜寻，据称这些设备的效率比原来所用的任何设备都要高出1 000万倍。

有了人类的智慧和计算机的高智能，并且以如此大的规模来寻找外星智慧，许多科学家预测，可望在转入下个世纪来临之前取得突破。

在哥伦布发现美洲大陆500周年的那一天，那一个小时，甚至精确到那1分钟，人类开始不仅仅用有史以来最大的努力去寻找那些新的大陆，而且还试图去发现新的智慧生命。

在1992年10月12日，大西洋标准时间下午3点，波多黎各岛阿雷西博的天文学家们打开了当时功率最大的射电望远镜，在同一时刻，靠近加利福尼亚巴斯托的戈尔德斯通（Goldstone）跟踪站也打开了另一台望远镜。100多名物理学家、天文学家、计算机程序员和技术人员以一种急切期待的心情注视着控制面板。许多台超级计算机监听着数百万个无线电频道，搜寻着任何携带表征智慧生命的信号。这种信号将可以证实大多数科学家多年来的信念：我们在宇宙中不是独一无二的。

这一耗资1亿多美元的被称为SETI的计划，完全由美国国家航空航天局领导，并将持续到2000年，希望发现外星智慧生命所发射的无线电波。那些无线电波可能近在昨天或远在100亿年以前就以光速在向地球发射。

这一任务使原来由天文学家弗兰克·德雷克（Frank Drake）在1974年所做的对外星智慧的最伟大的探索相形见绌。德雷克当时用的是艾里西波射电望远镜，其有效功率为20万亿瓦。他用这一望远镜将编码信息向离我们2.4万光年远的武仙星座中较大的星团发送。

这种测试宇宙智慧的信息，首先是由德雷克在康奈尔教授俱乐

部的午餐会之后展示给天文学家卡尔·萨根（Carl Sagan）的，萨根是某一年“大脑年度奖”的决赛选手之一。根据德雷克的设想，萨根很快就完成了大部分编码。

那些信息从头到尾显示：

1. 二进制的计算方法。

2. 地球生命的分子特征。

3. 遗传物质DNA的化学分子式。

4. 显示DNA分子的双螺旋形的图像，最终形成的是人类的头像。

5. 代表太阳和九大行星（地球被拎出来以便显示我们居住的地方）及无线电电波信息的描述。

当前的行动规模是如此宏大，工程精度是如此之高，以至于我们在3天里听到的，比德雷克自1970年开始他第一次试验以来22年里所听到的还要多。在新的尝试中，世界各地至少有6台射电望远镜一直保持着警惕；阿雷西博的碟形卫星天线——直径300米——其灵敏度已提高了3倍，并已设计了特别的软件来解释信号。62岁的德雷克是位于圣克鲁斯的加利福尼亚大学天文学教授，还是加利福尼亚芒特维尤“SETI”学院的院长。他说：“没有什么比这种想法更令人着急的了，即太空中的外来文明所产生的无线电信息现在正穿过我们的办公室和家，而我们却听不见这些像耳语一样的信息。”

眼睛

世界上最大的射电望远镜完全不同于业余天文爱好者所用的传统光学望远镜，甚至也不同于加利福尼亚的帕洛马或夏威夷的冒纳开亚等天文台的巨大管状望远镜。阿雷西博望远镜是一个直径为304米的穿孔的铝锅，它被安装在地上的一个巨大的洞中。在锅的上方，数百吨重的钢铁天线用电缆连接着，电缆则连接到周围山顶

NOTE

的铁塔上。

射电望远镜在设计上类似于电视卫星天线，它能将射向它的各种无线电波聚集到中央数据接收点。在那儿，接收器接收和处理信号。

这些“地球的眼睛”是如此敏感，以至于在1987年，一台新的超级计算机连到了位于莫哈维沙漠中的戈尔德斯通望远镜上后，它能轻松地检测到1972年发射上天的先锋号10个探测器发出的1瓦的微弱信号。当检测到这些信号时，先锋号正在640亿公里外的太空中飞行！

射电望远镜在寻找外星智慧方面是十分有用的，因为星体发射的无线电波是不规则和随机的，而智慧生物所用的无线电波将形成某种模式，这种模式能很容易被像示波器这样的监视器检测到。

搜寻可以证实外星智慧存在的非随机无线电波的想法，最初是由德雷克和康奈尔大学的物理学家格斯普·科康尼（Giuseppe Cocconi）及菲利普·莫里森（Philip Morrison）等人于20世纪50年代中期提出来的。1959年，科康尼和莫里森在科学杂志《自然》上写道：“……成功的可能性难以估计，但如果我们不去寻找的话，成功的机会就是零。”

历史上最划算的交易

对那些怀疑这些努力是否值得的人，德雷克指出：特别指定用于SETI的1.35亿美元，比国家航空航天局年度总预算150亿美元的1%还少1/10。“当你考虑到成功的结果时，”德雷克说，“这应该是历史上最划算的交易。”

预算中相当大的比例用于购置新的计算机设备，它既能增强接收能力，又有助于解释信号。

这些大型的“电脑”计算机将“感知”大量的宇宙无线电信息，它们将之分散到几百万个频道，并会筛选数据，为人类观察者

精选出可行的模式，并判断其可能性。

在这些“电脑”后面是一个非凡的头脑，他完全依靠的是自己的能力：物理学家肯特·卡勒斯（Kent Cullers）自打出生就是个盲人，并且从未看见过在示波器上显示的无线电通信信号，更别说星星了。他对宇宙的热爱来自他的父亲。在卡勒斯5岁时，他父亲就给他念一本名叫《天文学金典》（*The Golden Book of Astronomy*）的书。“有可能有另外的世界需要去发现，这种想法激起了我的想象，”卡勒斯回忆道，“究竟是什么给了我们的地球以‘视觉’?”这个问题令他产生了无尽的想象。他尝试着赋予他的自动信号处理程序以另一种“视觉”，即《生活》杂志所描述的“第二视觉”——一种能识别那些令人生疑的智能信号的系统，而这些信号用别的方法听起来，除了更像是大锅炉嘶嘶作响发出的声音之外，什么也不是。

国家航空航天局的项目负责人吉尔·塔特（Jill Tarter）教授相信（她的同事也相信）：其他的智慧生命确实存在。她和同事们预想存在着一个巨大的由不同的智慧文明所组成的社会，由于他们相隔太远，因而无法社会化、殖民化和互相残杀。来自他们中的任何信息什么时候都可能到达地球。而这些信息也许是几百万年以前就开始送往地球的，而当时我们的文明还不存在。即使该计划确实捕捉到他们所寻找的“地球外”信号又会怎么样呢？塔特教授说：“任何到达的具有人类特征的信号都是发往行星——地球的，不是发往国家航空航天局的。在千年难得一见的奇迹发生之后，所有的人类都应该知道，我们不是独一无二的。”

作为守护者的人类

亚瑟·C. 克拉克（Arthur C. Clarke），国际空间大学的校长，《2001年——太空漫游》（*2001—A Space Odyssey*）一书的作者。他相信：这种探索有巨大的科学和道德价值。

NOTE

他在《生活》杂志中写道：

> 无论它是如何进行的，对地球外生命的探索可能会改变我们先前对宇宙的看法。至少它将证明：不管我们在晚间新闻中会看到什么，智慧确实有生存价值。
>
> SETI 代表着最可能的探索形式，如果我们停止探索，我们就不再是人类了。
>
> 但如果假设关于 SETI 的所有争论都是无效的，智慧生命只出现在地球上，当然就不可能证明：在我们的探索范围之外几光年的地方可能存在着外星智慧生命。然而，如果监听和搜寻了数个世纪之后，我们没有发现外星智慧生命的信号，我们将证明前述的假设。
>
> 那将是所有可能性中最令人生畏的一种。我们必须从现在开始，懂得我们对地球这颗行星的责任：如果我们真的是银河系的唯一继承人，那么我们也必须承担起做它未来监护人的责任。

人类智慧在孤独地生活了数百万年以后，有可能在近几十年内认识到：它们在宇宙中有同伴。

东尼·博赞，写于 1992 年

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

然后，用此篇文章的文字数［约为 3 040 个字（约为 3 020 个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数：=\frac{文字数量}{阅读时间}$$

NOTE

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表中也填上这一结果。

每分钟字数：__________

8.5.2 阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，填入答案，以及选出正确的答案（每题1分）：

1. 自从20世纪60年代以来，人类至少做了多少次研究探索去寻找外星智慧生命？

(a) 60　(b) 80　(c) 55　(d) 75

2. 什么时候，人类开始用有史以来最大的努力去发现新的智慧生命？

(a) 哥伦布发现美洲大陆百年周年纪念日

(b) 在第一颗卫星发射的50周年纪念日

(c) 哥伦布发现美洲大陆500周年纪念日

(d) 没有特定的历史日期

3. SETI代表“寻找外星智慧”。

对/错

4. 美国国家航空航天局正在搜寻那些可能远在多少年以前就以光速朝着地球传来的无线电波？

(a) 100万年　(b) 1亿年

(c) 10亿年　(d) 100亿年

5. 先前最伟大的尝试，即1974年开始的寻找外星生命的尝试是由谁发起的？

(a) 弗兰克·德雷克

(b) 卡尔·萨根

(c) 肯尼迪总统

NOTE

(d) 门萨

6. 1974 年，企图把编码信息朝哪个星座最大的星团发射？

(a) 朱庇特（木星） (b) 猎户星座

(c) 武仙座 (d) 天蝎座

7. 在编码信息中包括了代表太阳和九大行星的信息。

对/错

8. 在新的尝试中，世界上至少有多少台射电望远镜始终保持着警惕？

(a) 2 台 (b) 4 台

(c) 6 台 (d) 8 台

9. 阿雷西博望远镜是一个宽大而打孔的铝制锅，它安装在地面上一个巨大的洞中，其直径为：

(a) 304 米（100 英尺）

(b) 152 米（500 英尺）

(c) 228 米（750 英尺）

(d) 304 米（1 000 英尺）

10. 射电望远镜可将多少射向它的无线电波聚焦于一个中央数据接收点？

(a) 25% (b) 50%

(c) 75% (d) 全部

11. 星体发出的无线电波是：

(a) 不规则和随机的

(b) 不规则但不是随机的

(c) 不随机但是不规则

(d) 规则并且不是随机的

12. 在 SETI 搜寻“电脑”之后的“头脑”之所以非凡是因为：

(a) 他有世界上最高的智商

（b）他最初对天文学并没有兴趣

（c）他生来就是盲人

（d）他最初想当医生

13. 谁被说成是给予了地球视觉？

（a）弗兰克·德雷克

（b）肯特·卡勒斯

（c）吉尔·塔特

（d）伽利略

14. 吉尔·塔特教授希望但并不相信其他智慧生命确实存在。

对/错

15. 亚瑟·C. 克拉克说过：“SETI 代表着最可能的探索形式。如果我们停止探索，我们就不再是__________了。”

翻到第 266 页检查答案，然后将得分除以 15，再乘以 100，换算成理解得分的百分比。

理解得分：__________

即 __________%

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。

8.6 总结

用超级引导技术将极大地提高视觉引导的价值。主要的超级引导技术有：

- 双行扫描
- 可变扫描
- “倒着”阅读——反向扫描
- “S”形
- “之”字形

NOTE

- 圈形
- 垂直波形
- 双边引导
- 简易“S”形

8.7 高智商者的行动指南

1. 将各种超级引导技术至少练习5分钟。练习时，力所能及地改变速度和理解深度。为了让大脑适应这一技术，5分钟是必需的。

2. 当你完成上述练习后，从中选择3种你喜欢的超级引导技术，并再次练习这几种技术。在所有这些练习中，应选用你已阅读过的材料，这将使你易于适应新的习惯。不断地复习《快速阅读》这本书，将帮助你练习新的技术，同时还可以复习新的重要知识。

3. 使你自己多做5分钟的练习。在这5分钟里，你开始时用自己喜欢的超级引导技术阅读，以理解为主；然后逐渐增加阅读速度，直到最后1分钟，你将理解5%～10%。这种练习将允许你“依靠自己来提高”，并使眼睛变得越来越适应较高的阅读速度。

4. 以各种速度来练习超级引导技术，许多人有些迷惑地发现：当他们以慢速阅读时，几乎没有理解能力，但以某种特定的节奏来阅读时，对内容的理解突然变得令人吃惊的清晰。

下章简述

你在本章所学的超级引导技术对于学习第9章——“培养高级略读和跳读技能”中将要讲到的某些技巧特别有用。通过应用超级引导技术，略读和跳读速度将至少增加1倍。

9 培养高级略读和跳读技能

预览

9.1 跳读

9.2 略读

9.3 总结

9.4 高智商者的行动指南

9.5 观察练习 3

高级略读和跳读技能可以使你把现已掌握的、功能强大的超级引导技术和特别强调的思维定向结合起来——以这种方式，大脑会自动预先选择所需的信息。本章明确地描述了跳读和略读之间的差别，还有一些观察练习，这些练习将有助于解释跳读的概念及改进跳读能力。

NOTE

9.1 跳读

跳读是眼睛为了寻找大脑所需的特定信息而对材料所做的扫视。它是一个比略读要简单的过程，主要用于在词典中查一个单词，在电话簿中查一个电话号码或人名，或是在文章和报告中查找特定的一条信息。这种技术的应用是很简单的，只要你事先确信你知道将要阅读的材料的基本布局就行。这可以让你节省时间，而没有这种技能的其他许多人则浪费许多时间在错误的章节，以去搜寻他们所需的信息。

西奥多·罗斯福总统是一位著名的快速阅读者，以能比与他同时代的人阅读更多的材料而著称。狄更斯是罗斯福所喜欢的作家之一，即使这样，当他阅读他的小说时仍使用跳读技术。正如罗斯福在写给他儿子克米特的一封信中所说的那样："关于狄更斯的小说，我总是怀着浓厚的兴趣想，为什么几乎所有他的小说中，都混合着虚伪、低级的事情……因此聪明的做法就是跳过那些胡扯、废话、粗俗和谎言，并从其余部分中获取好处。"

跳读是一种自然技能。你每天都在跳读，当你从一处到另一处时，你将扫视四周以确定方向、寻找食物、人群、危险的事物和奇异的事情。在阅读中，跳读是一种与实践同时快速发展的技能。本章结尾的观察练习将有助于大家认识将在第 19 章介绍的知识——思维导图有机学习技巧。



人类的视觉系统能在 0.05 秒的时间内，将一整页的内容"照"下来。因此，一本标准长度的书可以在 6～25 秒钟的时间内看完，即使是一整套《大英百科全书》也用不了一个小时。

NOTE

9.2 略读

略读比跳读复杂，它类似于后面章节将要讨论的预习技巧。可以将它定义为这样一种过程：眼睛看着阅读材料上某个预选的部分，以期获得对所读材料的整体性理解。

略读的基本目标是确立一个基础结构，从而使“砖和水泥”可附着其上。纽约大学阅读学院的尼拉·班顿·史密斯（Nila Banton Smith）博士给略读做了一个非常好的比喻。在一篇题为《燕子式的略读——你也能》的文章中，她写道：

> 燕子迅速地从空中掠过，捕捉和贪婪地吞食着昆虫，同时不停地拍打着翅膀朝前飞去。即使从小溪、池塘、河流上掠过，燕子也不会停下来喝水，而是不停顿地飞着，用嘴巴啄几滴水，这个灵巧的生物不停顿，也不在一个昆虫或在一个池塘上花过多的精力。
>
> 燕子寻找食物和水源的方式，也许与那些有技巧的阅读者所用的方法相似。这些读者在“飞行”时，掠过书页，收集他们想要的内容。通过练习，读者能很快变得精通于“在飞行中捕获”他们想要的东西。这就是那种能达到每分钟阅读 1 000 字并能重复他们所读内容要点的快速阅读类型。

9.3 总结

1. 跳读是寻找特定信息的一种过程。
2. 略读是寻找整体理解的过程。
3. 绝大多数快速阅读者同时使用这两种技能。
4. 这两种技能中的每一种都能通过使用超级引导技术得以增强。

NOTE

9.4 高智商者的行动指南

1. 花10分钟的时间去扫视词典，找出你知道并喜欢但不知其精确定义的单词。

2. 从现在起，在你阅读的任何东西上练习跳读和略读技能。

9.5 观察练习3

1. 完成下面的跳读练习。这个练习由数字组成。每行的第一个数字在后面重复出现，你的任务就是尽可能快地把它们找出来。你自己开始计时，手上拿一支铅笔，迅速找出与左面第一列相同的数字并做上记号。当你做完一个部分后，记下你所用的时间。

2. 练习往下越来越困难，数字越来越大，并且越来越相似。用这种方法训练，可以扩展"脑眼"的视觉范围，而这种视觉范围的扩大又有助于发展略读和跳读能力。

3. 你可以一点一点地做这些练习，或者如果你愿意的话，也可以立即把它全部做完。重要的是，当你做这些练习时，你必须尽可能地保持精神高度集中，使眼睛总觉得"新鲜"，而且你自己也有极大的动力。

28	93	74	28	57	29	39	77
46	77	88	46	37	64	28	42
52	85	33	68	86	94	52	44
59	66	33	75	39	59	92	58
63	55	28	70	63	34	22	96
77	64	77	54	28	32	63	55
96	68	44	27	96	62	51	54
67	79	67	44	27	29	88	65
11	96	02	55	11	66	33	72

NOTE

95	88	95	44	42	66	44	27
34	88	66	35	29	39	47	34
42	24	42	77	55	39	92	44
28	55	84	28	66	89	38	65
18	12	20	77	49	19	46	18
85	55	32	77	36	85	33	59
37	77	24	55	69	21	37	15
25	54	25	57	79	95	24	13
13	68	55	22	90	44	48	13
57	88	57	44	25	77	52	44
78	87	35	26	62	78	44	28
20	88	66	20	24	48	58	33
29	27	52	68	35	29	49	43

时间…………

675	568	675	875	639	891	569
625	874	271	018	625	735	906
672	672	875	236	438	282	239
911	743	343	554	277	911	902
764	543	674	764	246	665	322
879	772	544	754	272	879	647
753	258	266	372	753	348	236
844	766	343	568	844	236	543
877	565	235	877	655	235	568
822	544	822	654	266	388	419
103	202	547	103	654	813	113
457	790	235	252	457	746	322
238	198	674	368	238	636	638

NOTE

848	765	638	848	636	426	853
847	784	737	636	782	844	847
336	772	327	874	336	764	873
379	673	838	379	737	892	811
282	537	282	987	254	654	272
444	765	238	444	266	782	754
658	690	343	562	676	658	824

时间…………

573	257	563	573	528	654	863
583	279	873	783	434	575	277
331	304	431	331	031	765	333
320	194	392	194	320	492	340
446	546	555	446	676	466	235
355	544	335	355	346	355	436
214	232	124	214	332	113	239
436	544	335	555	435	436	535
222	113	222	322	122	213	125
737	674	377	377	674	764	737
242	242	413	215	413	241	113
568	766	568	676	658	578	652
022	211	022	103	111	202	122
228	728	773	273	723	278	228
647	665	647	662	465	447	467
190	190	919	892	982	199	820
772	118	772	718	712	172	178
927	630	963	627	967	370	927
203	023	021	203	221	211	202

NOTE

357 366 564 357 766 537 636

时间…………

120 992 192 117 911 200 120
554 336 354 554 332 552 355
013 121 103 022 013 105 212
483 485 483 249 429 825 843
217 613 622 262 217 127 617
528 726 276 528 753 258 573
2435 4427 6579 6755 2346 2435 2344
7877 7876 7868 7877 4568 3426 1988
3457 3457 7820 5433 7690 4564 2346
5683 3247 5622 5683 7622 8733 1957
1895 1040 1895 4527 9633 7683 1673
2215 2242 5623 6783 2212 2215 4125
5463 5463 8727 5673 7890 6533 0014
6782 1986 6722 6782 7629 9653 1935
5673 6582 8727 6739 6258 5268 5673
1873 1837 1873 8727 7628 1827 7828
2002 1003 0012 2002 1774 1021 1030
2680 8767 8687 6547 6438 2680 7444
7555 8665 8766 7555 8776 5442 1645

时间…………

7524 6887 3568 4679 3479 5428 7524
8643 3569 8765 4589 8643 7544 3469
8532 6689 4489 8532 0166 1088 4672
8641 8651 6752 5572 7645 1754 8641
7302 1852 7411 7633 7302 0176 3467

NOTE

3469 8532 4682 8752 3469 7632 8643
2458 7642 8644 4677 2458 8764 2476
7532 8642 3569 7644 1036 7532 8634
1876 1734 0568 8754 1876 8642 7433
8744 7533 7634 5689 8744 8754 3468
8756 8756 8876 5690 9756 4582 9752
8737 8762 8737 7755 7448 3569 7352
3469 7644 8876 3469 8754 1766 8442
1752 1751 1752 1742 8727 8764 8742
1978 1192 1978 7920 9772 8762 7792
8755 6755 8755 8548 8458 8745 8756
7654 7654 3368 3568 3568 5764 5369
1975 1975 1965 9148 7492 1948 1750
7865 7879 1756 7847 7865 4688 8747
8644 8649 8764 3487 8384 8644 3478

时间…………

8455 8456 8677 8455 4588 4585 8766
1176 1185 1766 1752 1158 1176 7642
8644 8638 8644 8642 4387 4369 8766
6433 2347 6434 6543 6433 3426 5433
8754 5785 8754 8763 4754 8736 3569
5242 8462 5413 7652 5242 8655 5243
7646 7655 7646 4766 5477 4578 5648
8412 8115 8412 1842 8712 4562 4812
8747 8765 4678 6489 7655 6875 8747
2676 2575 2676 2746 7453 4528 4453
7171 7702 7111 7172 7102 7171 0702

NOTE

8742	7842	1875	8742	7815	1479	1785
4785	4789	4786	8748	8755	4785	4789
7633	4633	7642	2377	6738	2374	3729
3452	3435	3542	3452	1436	1544	5135
7634	7664	7337	7764	6734	7634	7637
8763	7854	6538	8763	8754	3579	9358

时间………

下章简述

你刚学过的略读和跳读技能是一种理想的技巧，它可使大脑进入奥林匹克运动员所描述的“区”。请做好准备，在下一章把你已取得的成就再翻几番，其途径就是使用节拍器训练法。

10 大脑相对论——用节拍器训练法成倍提高阅读速度

预览

大脑是相对论意义上的器官，可以适应加速后的标准。节拍器训练法可以使你保持并增加阅读速度。

NOTE

10.1 大脑相对论

假如你正在沿高速公路以每小时 100 英里的速度急驰，同伴突然挡住时速表并要求你立刻减速到每小时 20 英里。在这种情况下，你认为你会把速度降低多少就说“那就是每小时 20 英里了”？

大多数人的估计是在每小时 40 ~ 60 英里之间。他们是对的。

造成这种明显谬误的原因在于，我们的大脑已经适应了新的标准，并将所有体验都与这种标准比较。大脑适应新标准的非凡能力现在正应用于许多领域，包括奥林匹克训练。举个例子，赛跑运动员用一条绳索将自己固定在跑步机上，然后将跑步机逐渐加速到超过运动员最快纪录的速度，同时鼓励运动员以适当的速度运动他们的腿。绳索带给他们一种安全的感觉，他们中的许多人都能打破他们原有的纪录，因为他们的大脑/身体系统已经习惯了这种新的、较快的标准。

10.2 节拍器训练法

通过使用多种节拍器训练法，大脑的相对论特点也可以被应用到提高阅读速度方面。开始时，沿视觉引导线每一拍就表明一次敲击。以这种方式，你可以建立了一种规则的、固定的和连贯的阅读节拍并保持下去，从而可以避免随着时间的流逝而出现阅读速度减慢的现象。一旦你建立了一种“可能的”阅读速度，节拍器可以提高到每分钟一拍，阅读速度从而也将得到改善。

节拍器的第二个主要用途是相对的快速阅读训练。在这一训练方法中，你可将节拍器设置为非常高的速度，进而强制眼睛/大脑系统适应这种非常高的新标准。这种训练形式使你能通过建立新的高标准的方式来“自我提高”。然后，你就把速度降到你觉得很舒

NOTE

适的“慢”速度，这一速度其实仍比你原来的速度快两倍！

下面的高智商者行动指南部分包含有一系列专门设计的练习，这些练习可使你迈上高速阅读理解之路。

10.3 高智商者的行动指南

在下面的练习中，你可以使用任何一种超级引导技术。

1. 正常地阅读你以后还将继续使用的书，时间为5分钟。在书后的进步图和进步表中记下你每分钟阅读的单词数。

2. 使用你选择的任何一本书（轻松的读物），最好是你感兴趣的。目标是尽可能多地理解，但要记住，这一练习主要是集中在速度上。在这一练习中，你每个阶段都应该从你上次结束的地方开始。

（1）用比你正常最高阅读速度每分钟快100字的速度练习阅读。

（2）用比（1）每分钟快100字的速度阅读。

（3）用比（2）每分钟快100字的速度阅读。

（4）用比（3）每分钟快100字的速度阅读。

（5）用比（4）每分钟快100字的速度阅读。

（6）从（5）结束处开始练习阅读并理解1分钟，然后计算并在书后的进步图和进步表中记下你每分钟阅读的字数。

3. 高速练习1

（1）随便找一本轻松一点的书，从某一章的开头开始。

（2）用视觉引导练习阅读，以每次3行，每分钟最少2 000字的速度阅读5分钟。然后在你停止的地方做上记号。

（3）在4分钟内重读到记号处。

（4）在3分钟内重读到记号处。

（5）在两分钟内重读到记号处。

（6）从记号处开始继续阅读5分钟，理解水平要与（2）相同。

（7）以正常的理解水平阅读1分钟，在书后的进步图和进步表中记下你每分钟的阅读字数。

4. 高速练习2

NOTE

（1）找一本容易点的书，从某一章的开头开始。

（2）用视觉引导，以每页4秒钟的速度扫视1分钟。

（3）从开始就以每分钟不低于2 000字的速度阅读5分钟。

（4）可能的话重复这一练习。

（5）以正常的理解水平阅读1分钟，在书后的进步图和进步表中记下你每分钟的阅读的字数。

5. 练习眼睛在水平或垂直平面上的移动，从左上角向右下角斜对角移动，然后从右上角向左下角斜对角移动。一天比一天快地逐渐加快速度。这一练习的目的，是使你眼睛的功能更精确、更具独立性。

6. 以每页大约两秒钟的速度翻阅100页，移动眼睛从上到下（做这一练习时，分成两次，每次两分钟。）

7.（1）以尽可能快的速度阅读1分钟，不要理会理解的水平。

（2）带着理解的动机去阅读1分钟。

（3）计算并在书后的进步图和进步表中记上你每分钟的阅读字数。

在时间允许时重复这一练习。

在你完成了大量这样的节奏训练练习之后，你可以直接做自我测试5。在开始正式的阅读之前，你最好以每页两秒钟的速度快速跳读和略读整个测试。当你开始正式阅读时，保证大脑已特别准备好要获取比你之前预想的多得多的信息。

10.4 自我测试5及阅读理解

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

10.4.1 婴儿的大脑

婴儿大脑的早期发展阶段是大脑神经激烈活动的时期。在这一时期，大脑细胞之间的相互连接在以疯狂的速度形成。因此，大脑

无论什么时候开始学习都不算太早。

大脑的爆发

与其他器官相比，大脑完全发育成熟所需的时间要长得多，并且它的生长模式也明显不同。其他大多数器官的基本发育是在子宫中完成的。随着身体的成长，器官通过细胞分裂而增大。但是，大脑在出生之前就已经完成了其细胞发育过程——这就是为什么婴儿的头看起来与其身体的其余部分不成比例的原因。

近10年所做的研究是以以前的证据为基础的，即当大脑还在子宫里的时候，就通过自发地产生信号的方式开始了细胞之间的复杂连接。在受孕之后大约8个星期，第一次“大脑爆发”开始（术语“大脑爆发”与大脑的不断发展有关）。再过5个星期，大多数脑细胞就形成了。第二次“大脑爆发”在出生前约10个星期开始，并持续到出生之后两年。第二次“大脑爆发”时期是脑细胞激烈活动的时期：脑细胞之间的相互连接更精致，更协调，范围更大。脑细胞之间连接的增加导致大脑的迅速增长。在出生时，大脑的重量约为其成年重量的25%，在6个月时约为50%，在两岁半时约为75%，5岁时则约为90%。

认识世界

研究显示：孩子出生时，对人类的声音表现出积极和明确的反应。一段新生婴儿的高速影片在慢放和逐帧检查时显示：婴儿某些部位微小的动作与父母发出的特定的声调和只言片语同步，而其他非人类的声音则不会产生这样的反应。这就暗示着：当婴儿还在子宫中时就已学会了某些语言技能。在子宫中听过母亲的心跳声，这种声音能被婴儿识别并具有安抚的作用。

汤姆·鲍尔（Tom Bower）在爱丁堡大学所做的关于婴儿理解的研究表明：婴儿出生后所体验的是一个三维的世界。通过使用一种分化的“镜片”，使左眼和右眼看见不同的图像，他创造了一个视觉上的错觉，让婴儿觉得自己面前有一个实心物体。鲍尔发现，即使是新生的婴儿也会伸出他们的手去触摸这个看似存在的物体。一旦孩子触到的是空荡荡的空气，而不是实在的物体时，他就开始

NOTE

哭叫。这表明：在出生时，婴儿期待的视觉物体应是可摸得着的，并显示出视觉和触觉的简单一致性。

光线和声音

爱丁堡大学所做的其他实验表明：光线和声音也有影响，新生儿会把头转向有声音，特别是有母亲声音的方向。他们已表明，婴儿生来就具有辨别好闻的气味和臭味的能力，他们会将头恰如其分地转过来或背过去。

新生儿也能识别人类的面孔。罗伯特·弗兰茨（Robert Frantz）是凯斯西储大学（Case Western Reserve University）的一名研究员，他向一个刚出生一天的孩子选择性地出示图片：一个人的面孔、公牛的眼睛、新闻纸或彩色圆圈。他发现婴儿比较喜欢人的面孔，大多数孩子看人的面孔的时间比看其他图片的时间多得多。卡内基麦林学院（Carnegie Mellion）的马克·约翰逊（Mark Johnson）对刚出生 10 分钟的婴儿做了类似的试验，并观察到他们明显偏爱人的面孔，但不太喜欢空的椭圆或乱糟糟的面孔。根据约翰逊的试验，这就意味着人类在出生时就有关于面孔的“模板”，这将有助于我们辨明食物来源、温暖和保护。

那些被当成人与之讲话而不是被当成小动物去咕咕地逗弄的孩子，有更多的机会学习语言。一个丰富的幼年环境，如父母一方或双方有意识地帮助孩子提高感觉的体验，会加快和鼓励孩子的发展。早在 1952 年，艾伦·斯特恩（Aaron Stern）认定一个有意识刺激的环境对他的女儿艾迪斯会有好处。从出生起，他就尽量与她多谈话（不是儿童式的谈话），给她演奏古典音乐，并给她闪动地显示有数字或动物的卡片。这一技术已被无数的父母采纳和应用，并取得了非常积极的、相当好的结果。

斜坡、阶梯和轮子

为了评估丰富多彩的环境对大脑成长的影响，加利福尼亚大学伯克利分校的马克·罗森威格（Mark Rosenweig），让第一组幼鼠在一个满是斜坡、梯子、轮子、隧道和其他刺激物的笼子里生长；将

第二组留在一个空荡荡的笼子里。105天之后，检查了两组老鼠的大脑，结果显示：环境复杂的笼子里生长的老鼠的大脑比另一组老鼠的大脑有更多的连接。大脑细胞也多15%，神经细胞体也大15%，也许最重要的是与其他的神经细胞有更多的连接。

大多数婴儿研究认为人类的核心知识就好像是被编成了生物学程序，不仅数学知识和物理学知识是如此，其他认知能力也是如此。至于这些核心知识是何时被程序化的目前尚不确定。从1988年开始，当时加利福尼亚技术学院发明了一种多电极装置，才有较大的可能去检测和测量哺乳动物胎儿的大脑细胞在子宫中时的相互刺激，以及生成、协调和改变连接。关于这样的神经活动方面的工作表明：脑细胞之间的相互连接是在“大脑爆发”期间形成的，而不是每个神经连接都被储存在我们的基因里面。假定数百万个连接需要在大脑里形成，则前述的理论将仅需储存很少的遗传信息。这就意味着：基因图谱受影响的时间是婴儿在子宫中及幼年时。

天性与教育

上述是一些相对比较新的假设，需要做许多工作来发展和论证。这一假设还应加上至关重要的、对天性和教育的新思考。

在那些涉及许多理论、研究和结论的研究领域中，在给定合适的刺激后婴儿所展示的潜力继续鼓舞着父母们。教育的重要影响给了父母们机会，以他们认为合适和切实可行的方式去尽其所能地帮助他们的儿女们。

无论是由于基因程序的原因，还是由于在子宫中及在关键的头几个月中所形成的神经之间的相互连接，我们对婴儿的思维能力的认识在不断增长。无论父母用什么方式去鼓励和加强他们孩子的智力发展，有两个关键点必须考虑：

第一，必须遵循连续性。一个能力比同学强的学生也许会故意退缩不前，以避免出众或被嫉妒，被嘲笑。

第二，应该注意真正地尊重和培养孩子的希望和兴趣。在已经

NOTE

投入了大量的时间、感情和希望之后，父母们必须意识到，不要过多地在意自己劳动的成果如何。关键是孩子的幸福和满足，而父母的欢乐在于积极的参与。

苏·怀廷（Sue Whiting）博士

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

然后，用此篇文章的文字数［约为 2 460 个字（约为 2 380 个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数 = \frac{文字数量}{阅读时间}$$

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表上也填上这一结果。

每分钟字数：__________

10.4.2 阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，填入答案，以及选出正确的答案（每题 1 分）：

1. 人类的大脑：

(a) 在受孕时脑细胞就已经完全形成

(b) 脑细胞在出生之前就已经完全形成

(c) 脑细胞在出生 1 个月后就完全形成

(d) 在出生两年之后脑细胞才完全形成

2. 第一次“大脑爆发”始于：

(a) 受孕时

(b) 受孕后大约8周

(c) 受孕后大约4个月

(d) 出生前大约1个月

3. 第二次“大脑爆发”大约开始于：

(a) 受孕后8周

(b) 受孕后10周

(c) 出生前10周

(d) 出生前4周

4. 出生时，人的大脑重量占成年时大脑重量的百分比大约是：

(a) 10%

(b) 15%

(c) 25%

(d) 40%

5. 在6个月时，人的大脑重量占成年时大脑重量的百分比大约是：

(a) 25%

(b) 40%

(c) 50%

(d) 75%

6. 在两岁半时，人的大脑重量占成年时大脑重量的百分比大约是：

(a) 50%

(b) 75%

(c) 80%

(d) 90%

7. 在5岁时，人的大脑重量占成年时大脑重量的百分比大约是：

NOTE

(a) 85%

(b) 90%

(c) 95%

(d) 100%

8. 人类婴儿在出生的当天，就能对人类声音的音调做出积极和明确的反应。

对/错

9. 爱丁堡大学的汤姆·鲍尔对婴儿理解能力的研究表明，一个孩子在出生时：

(a) 只看见模糊的图像

(b) 立即注意他的母亲

(c) 能很清楚地听见声音

(d) 立即体验到一个三维的世界

10. 爱丁堡大学的其他研究也显示：光线和声音也对婴儿有影响，一个新生儿会把头转向有声音的方向，特别是__________的声音。

11. 罗伯特·弗兰茨和马克·约翰逊发现，新生儿对哪种图像有明显的偏爱：

(a) 母亲

(b) 彩色的圆圈

(c) 人的面孔

(d) 动物

12. 那些被当成小动物去咕咕地逗弄的孩子有更多的机会学习语言。

对/错

13. 马克·罗森威格用老鼠做的试验表明，在复杂的环境里成长的老鼠：

NOTE

（a）大脑较小

（b）个子长得较大

（c）大脑没有增长

（d）脑细胞之间有更多的连接

14. 婴儿大脑中细胞之间的相互连接是形成在：

（a）“大脑爆发”期间

（b）出生之前

（c）在我们基因里的储存期间

（d）在生命的头两年

15. 养育子女的主要问题是：

（a）培养一个天才

（b）提供良好的学校教育

（c）孩子的幸福和满足

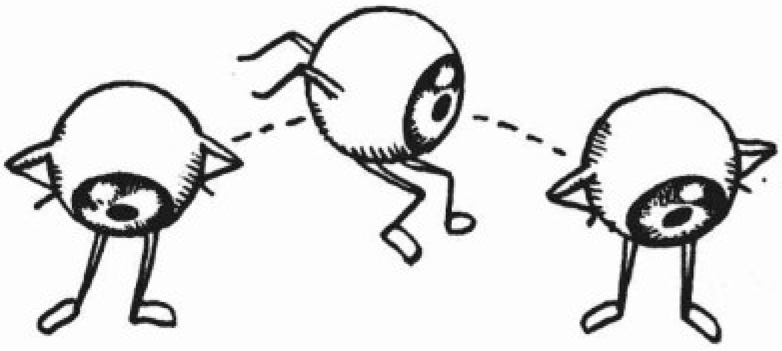
（d）不干扰孩子的自然发展

翻到第266页检查答案，然后将得分除以15，再乘以100，换算成理解得分的百分比。

理解得分：__________

即__________%

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。



下章简述

你已完成了本书的第二部分。在掌握了有关眼睛令人吃惊的复杂性及能力的最新知识，以及如何最有效地利用眼睛/大脑系统后，你现在就应准备好去应付阅读方面的主要“问题区域”：注意力不集中、理解力差及各种被误解为“学习障碍”的综合征。

第三部分

超级注意力和理解力

11 常见的阅读问题：默读、手指引导阅读、复读和回跳

预览

一个问题在经过彻底的分析、理解之后，就可以成为促使你寻找创造性解决方案的积极动力。

本章将讨论那些经常提到的阅读问题——默读、手指引导阅读、复读和回跳等，这些问题都是高效阅读的主要障碍。根据对眼睛与大脑关系及功能的最新研究，我们提出了新的方法来纠正关于这些问题的看法。

此外，这一章也会解决两个最常见的“学习障碍”——诵读困难和注意力存在缺陷。

NOTE

11.1 阅读问题

11.1.1 默读

一个常见的阅读问题就是默读，即倾向于“开口读出”正在阅读的词语。这种情况的产生主要是因为孩子接受的关于阅读教育的方式——就像第 2 章所讨论的那样，通常是语音法，或看图说话法。

实际上，关于快速阅读的各种书籍和教程都认为这种习惯是提高阅读速度的最大障碍，应该加以克服。

然而事实是，默读对我们是有好处的。毫无疑问，使用这种方式确实能让读者回到原来熟悉的阅读环境，特别是当我们依赖默读来增加理解时更是如此，但这是没有必要的。事实上，出声地默读单词不能也不应该完全被取消。明白了这一点，这个“问题”就可以用适当的方法解决，从而形成令人更满意的阅读习惯。我们不必教导这些人“改掉默读习惯”，因为花费数周时间去完成那些不太可能的事情，会让人感到沮丧并容易失去他们所有的阅读乐趣。

解决这一问题的合适方法就是要接受这种观点，即默读是正常的，同时它也可以被推回到一种“半意识”的状态。换句话说，你虽然不能完全改正这一习惯，但你将逐渐不再依赖它。也就是说，当你偶尔意识到你正在默读时，不要焦急，因为这是一种普遍的习惯。你应该试着做的就是，逐渐摆脱对它的依赖，从而达到充分的理解。

这一习惯积极的一面是，你可以将它作为记忆你阅读内容的一个辅助工具。假如你已开始养成不依赖默读的习惯的话，那么在你阅读重要的单词或概念时，你就可以有意识地增加默读的“音量”（在内心把它们“喊出来”），这样可以使阅读信息中的某些字节从其余部分中突出来。

NOTE

另外，你还会认识到：默读不是一种缓慢而单调乏味的过程。大脑完全有可能以每分钟 2 000 字的速度默读。确实，现在有很多人能以每分钟 1 000 字以上的速度说话。如果你真的要担心，那就担心你何时才能达到这一速度吧。

11.1.2 手指引导阅读

用手指点着书页引导眼睛阅读，在传统概念中被当作是一个不好的习惯：这样会使阅读速度降低。根据第 6、7、8 章的内容，你现在知道：用手指引导眼睛阅读是一种保持注意力和焦点的好方法。唯一缺陷是手指和手掌的物理尺寸会妨碍眼睛的视线。

解决这个“问题”比较好办，即通过使用一个细长的引导物，将这种不好的习惯变成提高阅读速度的理想方法。

11.1.3 复读和回跳

复读和回跳虽然类似，但性质截然不同。复读是有意识地回到那些你认为遗漏和误解的单词、词组或段落上去。许多读者为了理解所读的材料，总是有意识地返回去重读。而回跳则是一种视觉痉挛，它是一种下意识地退回到刚阅读过的单词或词组上去的习惯。而这些人几乎从来就没有意识到他正在回跳阅读。

正如第 4 章在关于眼睛运动部分中所总结的那样，复读和回跳增加了每行的凝视次数，使阅读的过程变慢。这两种习惯一般来说都没有必要。关于对有意识重读材料方面所做的研究表明：那些相信为了理解而需要重新回到某些单词和章节的读者，当被禁止那样做的时候，他们的理解得分变化并不大。这在很大程度上不是理解方面的问题，而是对你大脑能力的认识问题。

改掉和减少这两个习惯的途径有两个：首先，你必须强迫自己不去重读那些你认为已经遗漏的部分；第二，你必须逐渐提高阅读

NOTE

速度并努力使眼睛以平均的节奏运动。速度和节奏能帮助你克服复读和回跳的习惯，同时还能增强阅读理解能力。

这些问题——默读、手指引导阅读、复读和回跳，现在许多人已经不再把这种习惯看成是阅读的主要障碍。它们只是一些可以调整的普通习惯，并且在许多情况下这还是一个优点。

11.2 学习问题

11.2.1 诵读困难

诵读困难通常是指对字母表中的字母理解困难，进而导致阅读单词困难。他们经常将字母颠倒，并且书写潦草。在某些学校和学区中，有 20% 的孩子被认为有这样的“学习障碍”。

以我自己的经验来看，我所遇见的有诵读困难症的人，其中 80% 以上都不是真正的诵读困难症患者，他们只不过是在某些早期阅读的阶段中有过一些挫折，而且还没有爬起来而已。



图 12　难以掌握的字母形状，会造成把初学阅读者误诊为诵读困难症患者的结果。

在学习阅读的早期很容易遇到挫折。现在假设你是一个火星人，在毫无准备的情况下降落在地球上。有人快速地向你解释，这些星际生物使用一系列不定形状的字母，并用它们构成语言。更困难的是，许多字母还相近得出奇。

（为了理解这是多么困难，请试试第152页图12的练习。迅速指出各种不同的形状，并尽可能快地从一个字母向另一个字母移动，大声念出它们。大多数人发现：他们总有某个时候会结结巴巴，或误认其中的某一个字母。）

假设你现在还是那个火星人。在被告诉各种各样、歪斜扭曲的字母之后，你被要求写出单词"God"（上帝）。你寻找记忆库，并模糊地记得3个字母里有个圆圈在里面，于是写下3个圆圈"ooo"。随后你还模糊地记得似乎在圆圈的某个地方有一根向上的棍和向下的棍，这样，你就在第一个圆圈的右边放上了一根向上的棍，并在最后一个圆圈的右边放了一根向下的棍。你满怀信心地交上纸条，认为即使不是全对也已经差不多了。然而结果却是，你被众人嘲笑，并被声称患有诵读困难症，更加残忍的是，你甚至会被认为受到了一定程度的大脑损伤。

这显然会使你陷入特别紧张的思维定式中，从而增加你在下次尝试时犯错误的可能性。

这种情节精确地描述了发生在大多数被认为患有诵读困难症者身上的症状。之所以这样，都是因为在开始时没有给予他们记忆所必需的、被称为联想和想象的工具（这些工具将帮助他们很容易地回忆起字母的名称）。他们的第一个错误正契合了诵读困难症的定义，因而他们被标上了错误的标签，从而卷入一个下降的螺旋，使他们随着学习生涯的继续，情况变得越来越糟。

经常见到那些被认定有诵读困难症的人尽量读得慢而仔细，以便获得更好的理解，因而不知不觉地使问题变得更糟（见第4章）。

NOTE

如果你也曾经被认为有诵读困难症的话，那么下面3个简短的故事将给你希望。

一个16岁的女孩，在布鲁塞尔斯堪的那维亚人的学校参加了博赞中心关于思维导图和学习的课程培训。她在第一天做得格外好，在第二天早晨，她走到老师跟前请求不上早晨的课，因为早晨的课是快速阅读课，而她因为“患有诵读困难症”，以及因为有像她所说的“我完全不能正确地阅读”的原因，因此她根本不能很好地阅读。那个老师鼓励她试试，她试了。结果怎么样？她从开始时的每分钟100字、理解很差，到那天结束时，她已达到每分钟600字的阅读速度及70%的理解程度。

第二个故事与一位文字编辑有关，她叙说了“纯粹地狱般的”学校生活。在学校学习阅读失败后，她被完全打垮了，因为她热爱阅读和文学。在一种固执的心境支配下，她每天坚持业余阅读几个小时，为了理解清楚，她至少读4次，因此速度很慢。

她一直梦想成为一名文字编辑，最终，她从事了那个工作。但是，6个月后，她沉沦起来，因为为了达到工作所要求的阅读材料的速度，她不仅一天到晚忙个不停，而且还搭上了大部分晚上的时间。

就像那个斯堪的那维亚女孩一样，她的阅读速度只有每分钟100字，而且理解能力很差。在整个阅读课程期间，她把自己的“难言之隐”当作秘密。在结业考试时，她的阅读速度已达到每分钟700字，并且理解能力也很好。当她算出最后的阅读速度时，她立即站起来讲述了她的故事。大家原来以为她只会有些激动，结果她居然全身颤抖。

她解释说，在过去的整个生活中，她一直因为不胜任和无能而感到困窘。而现在，这些突然都消失了，因而是一件值得庆祝的大事。

然而，与此同时，她也感到一阵不可遏制的愤怒，为她已经浪

NOTE

费的年华和有生以来所遭受的羞辱。她突然认识到，是滥用的诵读困难症结论把自己关进了智力的监狱。而这一切却都是不应该发生的。

这个故事幸福的结尾是：她返回了工作岗位，并总是能提前完成她的日常工作。

第三个故事，是关于吉姆的，他是得克萨斯医科大学的董事会成员。在参加范达·诺斯主讲的“思维导图及快速阅读”课程上，开始时她讲述了她所遭受的诵读困难症的折磨，因而没法完成许多课程设置。她的初始阅读速度为每分钟120个字，并且理解能力很低。

吉姆坚持下来并获得了成功，在两天之后，她的阅读速度令人信服地达到了每分钟750字，并且理解能力相当好。课程还包括一部分演讲能力训练，学员们都需要参加。在最后的庆祝纪念会上，吉姆做了一个简短的表演。

为了做准备，吉姆出去了。

几分钟后，她回来了，身上贴满了各种纸条，上面写着：“愚笨”、“迟钝”、“哑巴”、“无用”、“落后”、“诵读困难”、“失败”和“白痴”。她把这些纸条一个一个撕下来，她模仿慢动作喜剧，面部歪扭地撕着一张张纸条。在场的每个人都为之深深感动并由衷地高兴。她的整个表演都是在沉默之中完成的。

整个教室的人都流下了眼泪。

正如我所说过的那样，大多数被认定有诵读困难的人，其实并不是真正的诵读困难症患者。即使他们真的患有诵读困难症，解决阅读问题的基本方案也是一样的：使用引导物，逐步加快阅读速度，并通过使用思维导图这一记笔记及思维的工具，逃出句子的语义牢笼。到这本书写作的时候，我和我的教师们都发现任何一个——不管他是假的或是真的诵读困难症患者——都能有效地提高

NOTE

他们的阅读速度和理解能力。

11.2.2 注意力不集中和多动症

围绕注意力不集中和多动症有许多争论。

一个令人吃惊的统计数字证实：仅在美国，就有300多万儿童已被确诊患有严重的注意力缺陷，以致要靠药物利他林（Ritalin）来治疗。

争论的问题集中在以下几个方面：这一综合病症到底是医学上定义的疾病，还是无知的医生们所做的一种危险而常用的诊断？老师们是否在继续给孩子们贴上注意力缺乏和多动症的标签，以掩盖他们自己在保持孩子们兴趣方面的无能？药物利他林到底是一种神奇的药物，还是一种使人模式化、麻木，使活泼、有创造性的儿童变得像一个墨守成规者一样麻木的药物？为了有助于你得出自己的结论，下列信息可能对你有用：

ADHD：注意力缺乏和多动症，由美国精神病学学会和其他学会定义为一种某个人在满足下列8个或更多的标准时所反映出来的一种分类疾病：

1. 在要求坐下后，坐不住。

2. 容易因为外部的刺激而分散注意力。

3. 难以把注意力集中在某一项任务或某种活动上。

4. 在第一项任务还没有完成时，就常常去做另一件事（有趣的是，人类伟大的天才列奥纳多·达·芬奇，也常常被指控有这种毛病！）。

5. 烦躁或者局促不安。

6. 在集体活动中，不能（或不愿意）遵守秩序。

7. 在完整地回答完一个问题之前常常中断。

8. 不能胜任琐碎的事或者不能把一项工作坚持做完。

9. 在活动中喜欢发出噪声。

10. 不适当地打断别人的话。

11. 冲动或过分地谈话。

12. 当老师对他讲话时，他似乎是没有听。

13. 冲动地参与对身体很危险的活动。

14. 通常遗失那些完成学校功课所必需的东西（铅笔、工具、纸等）。

这些行为肯定在7岁之前就已出现，并且比同龄孩子的平均水平要多得多。

这就意味着，根据定义，至少有一半的人都比其同龄人更经常地显露出上述行为，这是不是说他们就患上了这种病呢？

应该考虑两个典型的案例：

当玛丽-卢·雷顿（Mary-Lou Retton）还在幼儿园时，她就是一个特别好动的孩子，以至于幼儿园的老师建议她的父母送她去接受药物治疗，以减少她的好动性。幸运的是，她的父母持不同的看法，并请求学校寻找更恰当的方式去利用她过人的精力。

13年以后，以无穷的精力及热情闻名全世界的玛丽-卢·雷顿，在洛杉矶奥林匹克运动会上轻松地赢得了世界女子体操金牌。

在玛丽-卢·雷顿早期在学校遇到困难的前几年，一个名叫达利的英国小男孩也遇到了同样的问题。他的父母同样也被鼓励让孩子接受镇静药物的治疗。像玛丽-卢·雷顿的父母一样，达利的父母也坚持认为应该给孩子更多的锻炼和能吸引他的狂热的一些活动。小达利证明了他几乎不厌倦的精力，让每一位教他的体育老师都筋疲力尽。

达利·汤普逊（Daley Thompson）最终成为世界和奥林匹克十项全能冠军，并不断打破纪录，保持运动巅峰期达10年之久。

汤姆·哈特曼（Thom Hartmann）在他的优秀著作《注意力缺

NOTE

乏：不同的理解》（*Attention Deficit Disorder*：*A Different Perception*）中坚定地阐述了这一观点：许多注意力缺乏和多动症的标签常常是完全不正确的。哈特曼宣布，一些为被他称之为“农民”的学生而设的学校正在建立。在这样的学校里，学生坐在桌子后，专注地听老师的讲课，做的总是老师要求他们做的事。这种学校对于那些他称之为“猎人”的孩子来说，最终是一种折磨。因为后者是积极的、总是在寻找适合他们的环境，具有创造力、冲动，以及像列奥纳多·达·芬奇一样，总是寻找下一个令人激动的事情。

无论你是否认为你已遭受过注意力缺乏和多动症，我们都将在第12章指引你更轻松地集中注意力和增强理解力。

11.3 总结

所有阅读问题和学习困难都能被解决或有所改善。在大多数情况下，问题能够完全被解决。

11.4 高智商者的行动指南

1. 继续使用引导物，以帮助你减少复读和回跳。

2. 将默读法当作一种记忆方法。

3. 如果你被认为有注意力缺乏和多动症，你应撕掉那些标签！

4. 如果你是一个成年人，不要以任何方式给孩子加上“病症”等的标签，孩子们对这些评论往往会做出强烈的反应，特别是那些消极的评价。给孩子解释他有注意力缺乏的问题，这不但对孩子无益，反而会害了他们。

5. 重复第10章的节拍器训练练习。

下章简述

除了阅读速度之外，注意力缺乏和理解能力不够也被认为是主要的阅读问题。下一章将向你介绍如何改善在这些方面的表现。

12 提高注意力和增强理解力

预览

12.1 阅读目标的重要性

12.2 注意力难以集中的原因

12.3 注意力之驹

12.4 总结

12.5 高智商者的行动指南

在处理了基本的阅读问题之后，我们现在准备讨论造成注意力和理解力缺乏的原因，并指出一条改善的路子。我们还将介绍一个革命性的观念：没有一个人的注意力有问题！

NOTE 世界上许多伟大的人物都宣称：专注力是他们成功的主要因素之一。一旦你掌握了这种能力，眼睛/大脑系统就会像激光一样去聚焦和吸收。根据该领域的研究，你在提高注意力和理解能力方面的潜力是无限的。

12.1 阅读目标的重要性

托马斯·杰弗逊总统是历史上最伟大的天才之一，也是把注意力集中在阅读方面的一个令人感兴趣的范例。人们普遍认为他是美国有史以来最聪明的全才。

罗伯特·佐恩（Robert Zorn）教授报告说，杰弗逊信奉制定明确的阅读行动方案，为每一阅读主题确定阅读目标，并且除非完成了阅读任务，否则绝不允许自己偏离既定的阅读日程表。不分散注意力，不因“驱散干扰”而分散时间，是杰弗逊方法学及其无与伦比的专注能力的关键。杰弗逊还相信，一个好的读者应该根据确定的目标来选定阅读课程，而无论这种目标是为了捕获专门知识、培养思维或为了创造都可以。

杰弗逊对读者提出了忠告：你应该知道，“你在何处？你正在干什么？是什么时间？是否已经比时间表上的时间晚了？如果是的话，晚了多少？”

杰弗逊还描述了他的阅读速度“总是平静的，甚至是庄严的，像一个滴答作响的、高大的红木座钟”。杰弗逊直觉地认识并预见到节奏阅读和节拍器方法的未来发展！

这一章将鼓励你努力达到杰弗逊非凡的专注能力和理解水平。

12.2 注意力难以集中的原因

阅读时注意力不集中有许多原因，它包括：词汇困难、阅读材料难以理解、不合适的阅读速度、不正确的情绪状态、缺乏组织、缺乏兴趣及缺乏动力等。

NOTE

12.2.1 词汇困难

一旦你运用第16、17、18章的知识和练习增加了词汇之后，你就已经找到了解决这一问题的途径。此外，如果你正在阅读的材料中仍有一些你不认识或认识比较模糊的单词的话，注意力将逐渐分散，因为你正准备吸收的信息被理解的缺口打断了。有效阅读需要信息的顺利流入，而不应受到害怕误解单词的心理的妨碍。本书中所设计的词汇分析和练习就是专门用来克服这一困难的。

如果你碰到一个不认识的单词，就在其下面画一道线，然后继续阅读。

通常这一单词的意义就会在上下文中变得明显起来。到一章或一天的阅读任务结束时，再“翻词典”，一次查清所有的单词。

12.2.2 阅读材料难以理解

这是一个更难以克服，并且常见于学术著作中的问题。最好的方法就是用第6章所述的指导信息“多次阅读”材料。略读、扫描、段落结构和预习等内容在第9、14、15章，以及《启动大脑》中都进行了讨论。

12.2.3 不合适的阅读速度

这常常是学校教育的恶果。当给孩子们一篇重要或困难的材料时，通常会告诉他们：慢慢读、仔细地读。这种方法会进入一个恶劣的循环，因为读得越慢，理解得就越少，这样就使得材料看起来更加不可理解。最终会到达挫折点，并使他们失望地放弃所阅读的材料。

如果注意力和理解力很差的话，这也许就更是阅读速度的问题。这样，就需要改变阅读困难材料的速度，要读得更快一些而不是更慢，你将会看到明显的改进。通过学习快速和变速阅读，你将能控制和选择与材料、需要、时间、精力和内外部环境相适应的合适速度。

NOTE

12.2.4 不正确的情绪状态

这就明显意味着，大脑没有用最好的方法把你引向将要阅读的材料。例如，你也许仍沉湎于发生在办公室的争论，或者是当晚的社交约会。

你必须做的就是“整理”你头脑中的思绪，让自己去积极地思考将要阅读的主题。有时你可能走得太远，不得不停一会儿，以便有意识地把思想集中起来。要做到这一点，最好的方法就是对你正在研究的主题，快速做两分钟的“思维导图”（见第 13 章），以便集中思想，并使你具有强烈的往下阅读的欲望。我们将在第 19 章更详细地讨论情绪设定和思维定向的问题。

12.2.5 缺乏组织

这个问题比许多人认识到的更常见。实际上，认真阅读一本书就是一场意志力的战斗。为了能使你在桌子前坐下来，你必须首先进行大脑预热，以便获得足够的动力。在已经阅读后，许多人突然发现自己缺少铅笔、草稿纸、眼镜及其他种种东西，而这些都会破坏他们对所阅读材料的注意力。

这一问题很容易解决：在坐下来阅读之前，确保你所需要的各种东西都已准备妥当（见第 5 章）。

12.2.6 缺乏兴趣

这是学生和那些参加专门课程的人最常见的问题，因此在阅读课程中，我们对这一问题给予了特殊的关注。解决这一问题的第一步就是预习这一章所讨论的要点，因为缺乏兴趣通常与其他的困难有关。例如，在下述情况下就很难保持兴趣：陌生的词汇经常打断理解，材料难于理解，其他的想法不时地冒出来，以及身边没有必要的辅助工具等。

NOTE

假如这些问题都被解决之后，兴趣仍然不够高，那么你就需要分析你对材料的个人看法。

首先，要保证所用的技术是合适的（见第 19 章《思维导图有机学习技巧》）。

如果方法不当，你应该试试“苛刻的批评家”式的方法。不要像正常阅读那样，对那些呈现在你面前的问题烦恼并试图去透彻地分析它，而应该特别集中于那些不足的方面。你会发现你对材料感兴趣了，特别是倾听那些你不喜欢或是准备积极反驳的人的言论。

12.2.7 缺乏动力

这是一个困难的问题，它常常是因为阅读没有清晰明确的目的。一旦你分析了你阅读一本书或一篇文章的原因之后，动机可能就会自动增强。相反，你也可能认为根本不需要去阅读它。如果理由充足的话，那么也许确实没有必要去阅读那本书，但要保证那些理由确实是可靠的。

12.3 注意力之驹

在世界各地讲授快速阅读技巧的 25 年生涯中，我发现，在阅读写作能力方面，有 99.9% 的人承认有注意力的问题。

这一问题有规律地出现在白日梦期间，至少每 30 ~ 40 分钟出现一次。此外我们所接受的训练使我们以一种不正确的眼光去看待那些实际上很好的事物。学习 30 ~ 40 分钟之后，大脑会做白日梦，这是必然的事——它需要在适当的时间休息。

所以，在大多数情况下，不是失去注意力的问题，而是在你“应该休息时就休息”的问题。

尽管如此，让我们来看看你在阅读时“失去注意力”究竟是怎么一回事：事实是，注意力开始时集中在一本书的几页上，此后，

NOTE

注意力就集中到某个从你身旁走过的人身上，再转到注意更多的行或页，然后集中在窗外树上的小鸟身上，然后再回到你所读的书上，再转移到指甲盖上，再又回到书本上，然后又坠入白日梦中，最后再一次回到书本上。

整段时间你都在注意！

由于你在100%的时间里都在注意，所以总体的问题不是注意力，而是你注意力的焦点和方向。

因此，可以将注意力看成是一匹狂野的烈马，而你就是骑士。在大多数情况下，烈马以自己的方式朝着它喜欢的方向全速疾驰。作为一个专业的骑士（阅读者），你的任务就是驾驭你的注意力之驹，让它沿着适合你手头阅读任务的方向驰骋。

12.4 总结

1. 注意力的问题不是固有的无能，而是因为不完善的教育导致的困难引起的。

2. 注意力像一匹快马，你总是骑在它上面，你的任务就是成为一个好骑手。

12.5 高智商者的行动指南

1. 每30~60分钟休息一次，以便改善注意力和使大脑及眼睛得到必要的休息。

2. 增加词汇量（见第16、17和18章）。当你增加词汇量时，你就在改进阅读速度和理解能力。

3. 检查阅读速度是否适合于你所阅读的材料。

4. 保证在阅读之前已确立阅读目标。

5. 确保阅读环境已根据阅读任务做了很好的布置。

6. 无论采用何种方法，要提高兴趣和动机。

7. 继续练习并使用引导物以增加注意力和理解力。

下章简述

现在，你的视觉技能正在改进，注意力这匹马驹已在你控制之下，你将准备转到第四部分——开发高级快速阅读技能。

在这一部分，你将学习一种被称之为“大脑的瑞士军刀”的阅读和思考技术——思维导图，以及如何使用段落知识来提高速度和理解能力等内容。此外，预习方法也可补充上述技巧。第四部分还将向你介绍释放你词汇能力的关键方法——成功的主要因素之一。

第四部分

开发高级快速阅读技能

13 思维导图——一种思维和记笔记的新境界

预览

你是否经常看到“勤奋的学生”在仔细地听老师所讲的每一句话，并且在笔记本中忠实地记下每一个字的场景？这是一个非常普遍的现象，然而它会带来许多消极的后果。这一章将说明普通笔记的不足，并向你介绍思维导图这种记笔记的革命性新方法。

NOTE

许多世纪以来，人类为了下述目的而记笔记：记忆、交流、分析和解决问题、创造性思维和总结等。所用到的技巧有句子、列表、画线、词语、分析、逻辑、线性结构、数字和单调（一种颜色）的处理方法。

尽管其中有些方法听起来好像不错，但他们所使用的都是你现在已知道的主要为“左皮质”的思维方式。当你把这些必要的因素与节奏、尺寸、色彩、空间、想象等结合起来时，你的智力将显著改善，大脑也将表现出它的真正权威。

13.1 普通笔记方法的缺陷

第一，那些打算把什么东西都记下来的人就像那些不预习的读者——他们不可避免地要犯“只见树木，不见森林”的错误（忽略论证的整个过程）。

第二，不停地专注于记录会妨碍客观的和正在进行的批判性分析，以及对主题的把握。这种笔记的方式往往是不通过大脑思考的，这就像秘书打字，打了一整篇小说，却根本不知道这本小说讲的是什么。

第三，以这种方式做的笔记的容量将会很大（特别是与书中附注结合起来时），以至于学生们在“修订”笔记时会发现：他们必须把整件事从头再做一遍。

正确的笔记方法不是无创造性地追随所说的或所写的东西，而是要有所选择，它将使所记下的字数最少，而使根据这些字可回忆的信息量最大。

为了达到这一点，我们必须利用关键词（字）。关键词是一种能以尽量少的字数囊括大量意思的单词。当关键词被触发时，它所包含的意思就会喷射出来（见图 13）。

NOTE

选择关键词是很容易的。第一步就是删除所有不必要的外围语言。例如，你在一篇科学文章中碰到这样一句话："现在，人们已经测定光速为每秒钟186 000英里。"你不必记下整个句子，而应该像下面这样总结："光速＝186 000英里/秒"。

重要的是当你做笔记时，必须记住：关键词必须能触发正确的记忆。因此，像"美丽"、"惊骇"之类的词语就太笼统了。它们有许多其他的意思，对你希望记忆的东西没有提示作用。关键词必须能够在你的头脑中激发具体的形象，必须能够唤起你的记忆。

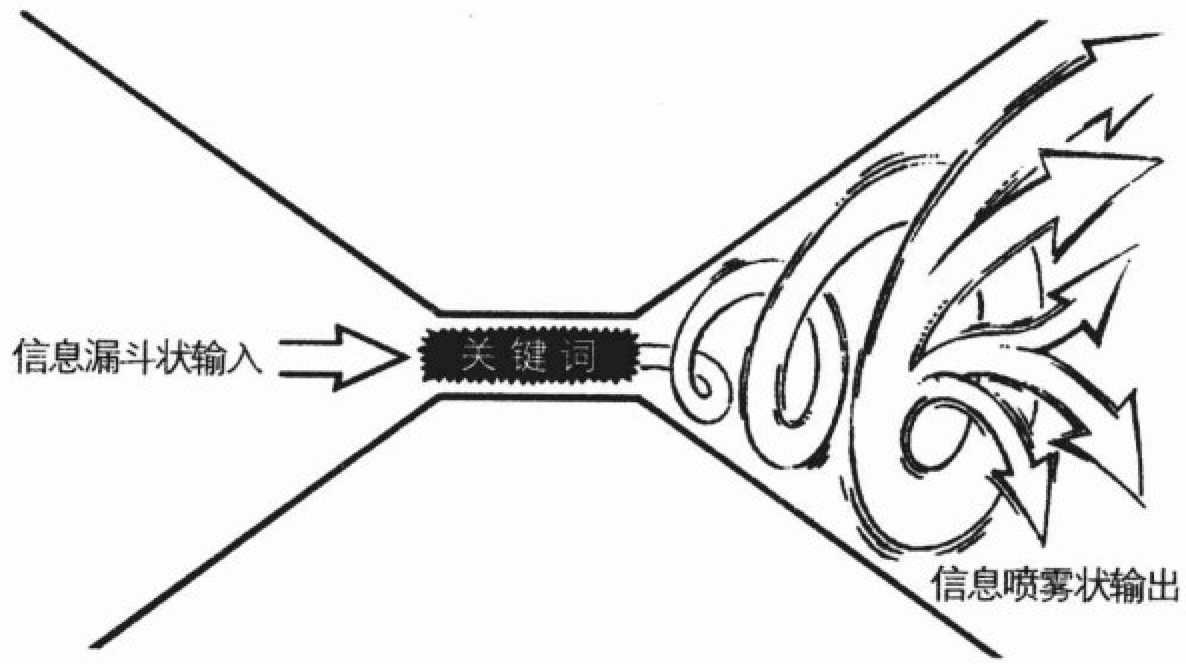


图13　关键词在记笔记和记忆中所起的作用

另外，关键词应该是你个人认为合适的字，而不应该是别人认为不错的字。在许多情况下，关键词不必直接从讲课内容或所阅读的材料中选取。你自己选择的，以及能有效地总结别人的意思的任何单词都是合适的。

如果你有效地练习用关键词做笔记的话，你可能会惊讶地发现在给定的空间里可以放入无限多的信息。

NOTE

13.2 思维导图:笔记方法的新境界

思维导图能动用你所有的智能：联想能力和想象能力；左脑所负责的词汇、数字、列表、次序、逻辑和分析能力；右脑所负责的色彩、形象、尺寸、节奏、幻想、完整倾向（整体观念）及右侧皮质的空间意识能力；眼睛的感知和吸收能力；双手以越来越娴熟的技巧复制眼睛所看到的内容的能力；整个大脑对学过的东西组织、储存和回忆的能力。

在“思维导图”笔记中，不是用平常的句子或以列表的方式记下你希望记住的东西，而是在一页的中间放一个图像（帮助你集中注意力和记忆），然后以有组织的方式围着图像用关键字或关键图像扩展。当你不断构建“思维导图”时，大脑就会创建一幅你正在探索的知识的综合图像。

做思维导图的规则如下：

1. 把一幅彩色图像放在中间。

2. 从中间分出主要的思想分支。

3. 主要的想法应该用比次要的想法大的字体。

4. 每条线上总有一个单词，每个单词都有大量的联想，这一规则允许你对每一个单词与其他的单词进行更多的联想。

5. 单词应该始终用印刷体写（大写字母或小写字母都可以，或者大小写结合）。

6. 单词应该写在行线上方（这给大脑一个清晰的记忆图像）。

7. 线应该连接起来（这有助于联想），这些连接起来的线应该与单词或图像保持相应的长度，这样有利于联想的建立和空间的充分利用。

8. 使用尽可能多的图像（这有助于开发整个大脑，并使它更

NOTE

容易记忆；在这种情况下，一幅图画抵得上 1 000 个单词）。

9. 只要有可能，就使用立体图像（突出的事情更容易记忆）。

10. 用数字、代码或把事件排序，或者标明事件的联系。

11. 在编码和连接时，使用各种箭头或符号、数字、字母、图像、颜色、维度、轮廓。

彩图 6 是一幅思维导图，它总结了为期 3 天的大脑训练和思维导图制作课程。这个思维导图是一位父亲做的，他也是一家公司的董事。他用同样的思维导图总结自己的课程，并把课程解释给他的妻子、孩子和同事们听。

中心图像指的是大脑和身体的融合。分支从早晨 9 点钟处的“练习”开始，沿顺时针方向顺次画出，总结了所学课程的主要要素。

图像可以提供简明的记忆帮助。

正如你所看到的那样，这个为期 3 天课程的思维导图笔记，不仅有助于总结课程所涉及的各种问题，而且也可作为讲课的基础。

在这种情况下，思维导图变成了“你大脑的笔记”，它将允许你与他人交流，从而完成快速和变速阅读周期。

在应用恰当的情况下，思维导图将使阅读和学习效率至少增加 3 倍，并可节省大量的时间，从而提高整体阅读效率。

13.3 总结

1. 思维导图是一种强有力的图形技术，它利用了你大脑皮质的全部功能，并释放出你大脑的真正潜力。

2. 思维导图可应用于阅读、研究和学习等各方面，并将增强你各方面的表现。

NOTE

13.4 高智商者的行动指南

1. 作为一个有趣的练习，仔细地“阅读”有关“大脑训练和思维导图制作课程”的思维导图，看看你从中能够获得怎样的综合性总结或理解。

2. 既然已经知道了思维导图制作技巧，不妨回头做做第 1、4、6、8、10 章里的自我测试题，把里面的关键词抽出来，再给每篇文章画一幅思维导图。这样的话，你就是在复习快速阅读技巧，发展记笔记和制作思维导图的技巧，并在大脑、心理学、艺术和科学的领域里奠定知识基础。

3. 当你继续阅读《快速阅读》一书时，要养成一个习惯，即每完成一套自我测试题之后都复习一次，在关键词和关键概念下面画上线条，然后用思维导图把它画出来。

4. 全天的阅读完毕后，翻一翻以前在学校或者其他地方学习时记下的笔记，看看有多少是完全不必要的，看看你本可能节省多少时间，因为你先得把它们写下来，然后再回头去看。许多人发现，只有 1/10 是必要的。当你浏览笔记和以前的书籍时，确保你一直要使用引导物，在以后的加速训练和练习中也要继续用下去。

下章简述

下章会让你把关键词的知识扩展到一种分析段落结构的技巧中去。这将有助于进一步加快阅读速度和增强理解力。

14 利用段落结构知识提高阅读速度和理解能力

预览

在第 9 章，我们讨论了略读的过程。在略读时，从所读材料中预选出某些部分来阅读，以便对所读材料有一个整体的认识。在此，我们将讨论段落结构，这也将使你有机会练习略读技术。

NOTE



在理解一个部分的复杂性之前，你最好先理解整体的复杂性。在理解整体复杂性之前，你必须增强吸收和理解各种知识的能力。

14.1 说明性的段落

这是作者解释某一特定的概念或观点的段落。它们通常比较容易识别，也应该比较容易理解。说明性段落的开始一两句通常给出所解释或讨论内容的总体想法，最后一两句将是结果或结论，而中间部分则是详细的论述。根据你阅读的目的，在开始略读时，你将能够恰当地调整注意力。

14.2 描述性的段落

描述段落通常是设置场景或扩展前面介绍过的想法。这些段落常常是用于渲染或润饰主题的，因此与那些介绍主要内容的段落相比，就显得不是那么重要。当然，也有一些例外情况，其中关于人或物的描述是非常重要的。在这种情况下，你通常也会意识到它的重要性，并能给予适当的注意。

14.3 连接性的段落

连接性段落的作用是把其他的段落串在一起。像这样的一些段落通常都包含一些关键的信息，因为它们趋向于总结前述及随后的内容。例如："前述的进化论现在将在生物化学基因研究最新进展的背景之中来讨论。"这一简单的句子给了我们大量的信息，这些

NOTE

信息囊括了我们所阅读材料的部分内容。因此，连接段落可以被当作向导，以及预习和复习的有用工具。

14.4 段落结构与位置

你怎样才能利用段落的结构和它们在文章中的位置来提高你的阅读效率呢？

最重要的一点是要认识到：在报纸和杂志文章中，开头和结尾的几段常常包含了大部分重要信息，而中间的段落则是些细节。如果你所阅读的材料是这种类型的话，那么在略读时，应集中在开头和结尾的一些段落。

有些作者在开始时喜欢先“清清嗓子”，然后在第三或第四段才开始真正触及文章的“肉”。在这种情况下，读者应该在这些段落才集中注意力去阅读。

关于段落结构，你可以使用两个窍门，帮助你理解和保持注意力。

第一个窍门是在阅读时，为每一段的主题和次要主题设定一个关键词。这种练习将迫使你在阅读时深入材料并思考。最终，你的目标应该是在不中断阅读的情况下，提高你选择这些关键词的能力。

用这些关键词，特别是采用思维导图的形式，你就完全有可能记住整本书的全部细节。事实上，与图像相关联的关键词将为你的思维导图提供基本的构件（见《思维导图》一书）。

第二个窍门是当你通读一个段落时，把第一句与其余部分联系起来，并问自己：这一段是介绍，还是过渡、总结，或是它与后面的词句实际上没有任何关系。

NOTE

14.5 高智商者的行动指南

1. 使用第一个窍门，练习4个不同的段落。

2. 使用第二个窍门，练习4个不同的段落。

3. 用引导物，预习下一章。

4. 在继续学习之前，阅读几种不同的材料，练习你辨认不同段落类型的能力。

下章简述

知道如何分析段落就等于给了你阅读分析的能力。下一章将提高你形成整体观念的能力。

15 预读——智力侦察

预览

在这一章，我们将讨论我们一直在暗示的概念：在阅读之前预览材料。预览的目的在于构造一个框架，使大脑更容易把细节内容填充进去，从而立即改善整体理解水平。

NOTE

要了解地形，先要了解地图。

15.1 你就是自己的侦察员

预览者可以被比作侦察员，其任务是在部队到达前确定登陆的位置、敌人的位置及战术上有利的区域。对于一支部队来说，如果有一些主要的参照点的话，就更容易在一个未知地区部署行动。同样，如果有一些主要路标的话，进攻或理解信息就会更容易。

不管你将要阅读何种材料，也不管它是信件、报告、小说或是文章，你都应事先预览。在任何情况下，预览都会加快你的整体阅读速度、改善理解能力，因为你再也不会被一个又一个的东西绊倒，而是会将一个个碎片拼成一整幅画。

你的预览方法应该将第 9 章（关于略读）及第 14 章（关于段落结构）提到的要素结合起来。换句话说，你将敏锐而迅速地掠过你将要阅读的材料，选出那些最有可能包含大量信息的部分。当你预览时，要永远使用你喜爱的引导方式。

在此所述的预览的概念应该被应用在你平时的阅读中。

15.2 预读策略

掌握下列“积极阅读”技巧，将保证你的思维定位更恰当、你功能强大的眼睛能在预习时搜寻最佳的信息，并使整个过程变得更有趣。

15.2.1 利用现有知识

应用已知的知识时，你常会发现：你的知识比自己想象的要多！许多人错误地认为：作者是专家。事实上，读者常常和作者知道得一样多，甚至更多。在阅读一本新书之前，应该迅速画出你对这一主题知识的思维导图。然后应用这一知识对书中的概念生成新的联想，并提出一些合适的问题。

NOTE

15.2.2 与作者积极互动

当你阅读一本书时，你应该是在和此书的作者对话，而不是单向的讲座。最重要的是，你可以通过在书页边缘或在另外一张纸上记下你的问题或评论，与你所阅读的内容互动。

15.2.3 像侦探般阅读

不断地尝试着预测文中接下来会发生什么事、作者有什么“行动计划”。坚持努力去超前一步解决你将要吸收的信息中的难题。

15.3 总结

预览就是事先看一遍。当你允许你的大脑事前把整篇文章看一遍时，你就会更有效地进行第二次通读。

15.4 高智商者的行动指南

1. 预览你下两周要阅读的每篇文章，检查你每次预览获得了多少知识，以及当你第二次阅读时，理解能力提高了多少。

2. 练习已经学会的预览技术，同时应用高级引导技术，在 10 分钟之内，读完一整本书。

3. 预习下面 3 章关于培养大师级词汇量的内容。

下章简述

词汇量小是提高快速阅读效率的一大障碍。下一章将教你如何把自己的词汇量扩展到你无法想象的程度。

16 培养大师级词汇量（1）：前缀

预览

在处理了眼睛/大脑系统的工作、关于眼睛运动背后的理论，以及阅读方面的主要问题之后，我们现在转到与词汇有关的 3 章中的第一章。本章介绍了 3 种词汇，并列出了 85 个前缀，这些前缀将使你大致了解数千个单词的意思。

NOTE



从历史的角度来说，扩大词汇量是提高人类智力水平最重要的因素之一。

16.1 词汇的重要性

一个人的词汇量水平是衡量一个人所吸收和阅读材料数量的一个指标。因此，大、中、小学都常用普通词汇测试作为一个主要标准来选拔入学申请者，而且学生学习的成功与失败往往取决于他们正确地理解和使用词汇的能力。

当然，词汇的重要性远远超出了学术界的范畴：在商界，词汇量大的商人具有明显的优势；在社交场合，既能理解别人的观点又能做出创造性评论的人，也将占上风。

16.2 我们的3种词汇

我们大多数人使用一种以上的词汇——通常至少使用3种。第一种是我们用于谈话的词汇。在许多情况下，这类词汇不超过1 000个单词（据估计，英语单词远远超过100万个）。

第二种词汇是我们用于书写的词汇。这类词汇常常比口语词汇量大，因为作者压力较小，有更多时间酝酿句子的结构和内容。

第三种，也是最大的一种词汇，是我们认识的词汇——即我们在谈话中听到或在阅读时所理解及懂得的词汇，但我们自己在写作或谈话时都不会使用这些词汇。当然，在理想的情况下，我们的口头及书面词汇都应该和我们所认识的词汇一样多。但实际上，这是一种很少见的情况。然而，也有可能使这3种词汇的掌握量快速地增加。

NOTE

16.3 前缀的作用

这一章的目的是向你介绍 80 多种前缀（放在单词前的字母、音节或单词）。许多前缀与位置、反义及运动有关。由于英语中有大量的希腊语和拉丁语，因此许多前缀就是来自这两种语言。

为了让你了解到这些基本的词汇单位令人不可思议的力量，明尼苏达大学的明宁格（Minninger）博士估计，仅 14 个这样的前缀就能使人们更好地理解 14 000 个单词的意思！她进一步证实：到 25 岁时，一般人的词汇掌握量几乎到头了，即 95% 的词汇已经掌握了，而生命中可能余下的 75 年只能增加 5% 的词汇量。下面所列的 14 个前缀和词根可在一本小型词典中的 14 000 多个单词中见到，在一本完整的大型词典中，则可在大约 10 万个单词中见到。

下面这些“微型功能单词”是为你从那些较大的单词表中抽取出来的。

含有关键前缀的14个单词

单词	前缀	常见含义	词根	词根含义
1. Precept	pre-	在……前面	capere	掌握，理解
2. Detain	de-	离开，向下的	tenere	握住，拥有
3. Intermittent	inter-	在……之间，在……中	mittere	发送
4. Offer	of-	反对	ferre	具有，搬运
5. Insist	in-	在……内	stare	站立
6. Monograph	mono-	孤独的，一个	graphein	书写
7. Epilogue	epi-	在……之上	logos	演讲，研究
8. Adpect	ad-	向	specere	看见
9. Uncomplicated	un- com-	否定，不 共同地，与	picare	折叠

NOTE

（续上表）

单词	前缀	常见含义	词根	词根含义
10. Non-extended	non-	不	tendere	伸展
	ex-	在外地，超过		
11. Reproduction	re-	后面的，再	ducere	领导
	pro-	向前的，对于		
12. Indisposed	in-	不，否定	ponere	放置
	dis-	分开地，不		
13. Over-sufficient	over-	在……之上	facere	制作，做
	sub-	在……之下		
14. Mistranscribe	mis-	错误	scribere	书写
	trans-	横过，超过		

85个前缀

仔细研究下面的表格，它将让你理解数千个不熟悉的单词。要了解如何完美地记住这个表格及第 17、18 章中的各表，你可以参考《超级记忆》一书。

G = 希腊语；L = 拉丁语；F = 法语；E = 英语

前缀	含义	例词
a-，an-（G）	没有	anaerobic
ab-，abs-（L）	分开，远离	absent
ad-，ac-，af-（L）	向……	advent，advance
aero-	空气	aeroplane，aeronaut
amb-，ambi-（G）	都，周围	ambiguous
amphi-（G）	都，环绕	amphitheatre
ante-（L）	之前	antenatal
anti-（G）	对抗，反对	antidote，antitoxic

NOTE

（续上表）

前缀	含义	例词
apo-（G）	远离	apostasy
arch-（G）	主要的，最重要的	archbishop，arch-criminal
auto-（G）	自动的	automatic，autocrat
be-	附近，使……	belittle，beguile，beset
bene-（L）	好	benediction
bi-（G）	两个	biennial，bicycle
by-，bye-（G）	加上	byways，bye-laws
cata-（G）	向下	catalogue，cataract
centi-，cente-（L）	成百的	centigrade，centenary
circum-（L）	周围	circumference，circumambient
co-，col-，com-，cor-，con-（L）		companion，collect co-operate
contra-（L）		contradict，contraceptive
de-（F）	向下	denude，decentralise
deca-，deci-（G）	十	decade，decagon
demi-（L）	一半	demigod
dia-（G）	通过，在……间	diameter
dis-（L）	不，与……相反	dislike，disagree
duo-（G）	两个	duologue，duplex
dys-（G）	坏的，困难的	dysentery
e-，ex-，	在……之外	exhale，excavate
ec-（L）	在……之外	eccentric
en，in-，em-，im-（L，G，F）	到……里，不	enrage，inability， emulate，impress

NOTE

（续上表）

前缀	含义	例词
epi-（G）	在……上，在……方面，另外	epidemic，epidermis
equi-	平等地	equidistant
extra-（L）	外面，超出	extra-marital
for，fore-（E）	之前	foresee
hemi-（G）	一半	hemisphere
hepta-（G）	七	heptagon
hexa-（G）	六	hexagon，hexateuch
homo-（L）	一样	homonym
hyper-（G）	在……上，超过	hypercritical，hypertrophy
il-	不	illegal，illogical
in- im-，（un-）（L，G，F）	不	imperfect，inaccessible
inter-（L）	在……中，在……之间	interrupt，intermarriage
intra-，intro-（L）	在……里	intramural，introvert
iso-（G）	相等的，一样的	isobaric，isosceles
mal-（L）	坏的	malfunction，malformed
meta-（G）	之后，超出	metabolism，metaphysical
mis-	错误地	misfit，mislead
mono-（G）	单一的	monotonous，monocular
multi-（L）	许多的	multipurpose，multimillion
non-	不	nonsense，nonpareil
ob-，oc-，of-，op-（L）	关于……方面，反抗	obstruct，obstacle，oppose
octa-，octo-（G）	八	octahedron，octave
off-	分开，远离	offset
out-	超出	outnumber，outstanding
over-	在……之上	overhear，overcharge

（续上表）

NOTE

前缀	含义	例词
para-（G）	超出	parable，paradox
penta-（G）	五	pentagon，pentateuch
per-（L）	通过	perennial，peradventure
peri-（G）	周围，附近	perimeter，pericardium
poly-（G）	许多的	polygamy，polytechnic
post-（L）	之后	postcript，postnatal
prime-，primo-（L）	第一，重要的	primary，Prime Minister
pro-（L）	在……前面，喜欢的	prologue，pro-British
quadri-（L）	四	quadrennial，quadrangle
re-（L）	再	reappear，recivilise
retro-（L）	向后	retrograde，retrospect
se-	在旁边	secede
self-	个人化的	self-control，self-taught
semi-（G）	一半	semicircle，semi-detached
sub-（L）	在……之下	submarine，subterranean
super-（L）	在……之上	superfluous，superior
syl-	和……一起	syllogism
syn-，sym-（G）	一起	sympathy，synchronise
tele-（G）	远的	telegram，telepathy
ter-（L）	三倍	tercentenary
tetra-（G）	四	tetrahedron，tetralogy
trans-（L）	横过，通过	transatlantic，translate
tri-（L，G）	三	triangle，tripartite
ultra-（L）	超过	ultramarine，ultra-violet
un-(im-)（L,G,F）	不	unbroken，unbutton，unable
under-	在……下面	underfed，underling
uni-（L）	一	unicellular，uniform
vice-（L）	代替	viceroy，vice-president
yester-（E）	先前，……时间以前	yesterday，yesteryear

NOTE

16.4 总结

1. 一般人的口语词汇约为1 000个单词，而可用的词汇则超过100万个。

2. 在我们的3种词汇（口语、书面和认知）中，认知词汇的词汇量最大。

3. 改善你的词汇量可以提高你的智力。

4. 只要学会小量的前缀就可以使你的词汇量呈跳跃或飞跃式的增长。

16.5 高智商大师级词汇练习

从严格意义上来说，下列练习不是词汇测试。在许多情况下，定义稍微做了一些“延伸”，以便容纳带有合适的前缀的关键词。

在每一练习的开始都有15个单词，你可从中为下列15个问题选择正确的答案。

在做这些练习时，可将你选择的单词分解成其组成部分，并试着根据其结构来构建单词的意思。为了做到这一点，请在手边备一本词典。

当你在下列各题空中填上了你认为正确的单词之后，对照第269页的答案检查。（第16、17章练习方法同此。）

16.5.1 词汇1（A）

a. Polyglot　b. amphibian　c. disenchantment
d. centipede　e. biped　f. confluent
g. illiterate　h. antipathetic　i. retroactive
j. contravene　k. tertiary　l. arch-enemy

NOTE

m. paragon　　n. triumvirate　　o. impregnation

1. The most important and most dangerous of one's opponents is one's ________.
2. A ________ is a two-footed animal.
3. A person or thing beyond comparison, a model of excellence, is known as a ________.
4. Streams that flow together are said to be ________.
5. A coalition of three men for the purposes or government or administration is called a ________.
6. Many people in the world are not able to read. They are ________.
7. ________ is the introduction of one substance into another.
8. Because people estimated that this creature had 100 legs, they called it a ________.
9. ________ means third in rank, order or succession.
10. One opposite of fascination is ________.
11. To go against restrictions laid down is to ________ the rules.
12. A creature that can live in both air and water is called an ________.
13. ________ means operating in a backward direction.
14. A ________ is a person who speaks many languages.
15. If you have a strong feeling against something, you are said to be ________.

16.5.2 词汇 1（B）

a. intravenous　　b. autobiographer　　c. abdicates
d. decalogue　　e. atheist　　f. undermine
g. supercilious　　h. isotherm　　i. monomaniac

NOTE

j. octagon　k. catacomb　l. obfuscate

m. periscope　n. prominent　o. heminaopsia

1. Someone who does not believe in God is an ________.
2. He was a ________ because he had a fixation on a single object.
3. The Ten Commandments are often called the ________.
4. An outstanding object or person is said to be ________.
5. A plane figure with eight sides and angles is known as an ________ injection.
6. To ________ means to dig away the foundations, to bring down from below.
7. A ________ is a graveyard below ground.
8. A person who ________ gives up a claim, resigns, gets away from a situation.
9. An injection into the returning bloodstream is called an ________ iu-jection.
10. When something gets in the way of light of meaning, it is said to ________.
11. To consider oneself to be above others is to possess a ________ attitude.
12. The medical condition in which one loses one half of one's field of vision is known as ________.
13. A ________ is an instrument that enables observers to look over an object.
14. A line on a map which connects those places having equal average temperature is called an ________.
15. An ________ is a person who writes his own life story.

NOTE

16.5.3 词汇 1（C）

a. metaphysical	b. regurgitate	c. forebear
d. extravagate	e. misconstrue	f. primordial
g. circumspect	h. diaphragm	i. subjugate
j. predeterminable	k. nonentity	l. pentameter
m. beneficence	n. pervade	o. malediction

1. A dividing membrane between two areas is called a ________.
2. ________ applies to what is immaterial, incorporeal, super-sensory, beyond the physical.
3. A ________ is a curse.
4. ________ means to bring up or throw back from a deep place; to vomit.
5. A ________ is someone who is of no importance.
6. An ancestor may also be called a ________.
7. When something passes through, permeates, extends and is diffused, it is said to ________.
8. If you ________ you are going beyond ordinary limits.
9. A verse containing five feet is called a ________.
10. ________ is charity, kindness or generosity.
11. If you are prudent and wary, and look all around before doing anything you are ________.
12. Something capable of being calculated beforehand is ________.
13. That which has existed from the beginning, we call ________.
14. To ________ means to subdue by superior force; to bring under the yoke.
15. If we interpret something wrongly, we ________.

下章简述

利用前缀“领先”掌握了成千上万个单词之后，你现在可以利用后缀来“跟随”它们。注意其中的 14 个关键前缀。

17 培养大师级词汇量（2）：后缀

预览

在第16章结束时，我们向你介绍了85个前缀，随后还进行了测试。到现在为止，特别是如果你应用了从本书中所获得的知识的话，那么你使用这些词汇构件的熟练程度也将会明显提高，并为下一步的构词做好了准备。即将要学习的后缀（放在单词后面的字母、音节或单词），就像你在有关前缀的章节所了解的那样，大多数也是来自拉丁语和希腊语。

NOTE



日益复杂和精巧的语言结构的应用，以及组成这些结构的单位（词汇），是进化发展的一个明显特征。这方面技能的培养和训练是你固有的权利和义务，也是一个难得的机遇。如果能抓住这个机会的话，你将会受益无穷。承认它，接受它，实践它。

17.1 后缀的作用

这一章向你介绍51个后缀，其中许多与特征或性质有关，或者是改变单词的词性（例如形容词变成副词）。

51个后缀

G = 希腊语；L = 拉丁语；F = 法语；E = 英语

后缀	含义	例词
-able，-ible（L）	能够，适合于	durable，comprehensible
-acy（L，G）	表示性质、品质等	accuracy
-age（L）	表示行为或状态	breakage
-al，-ial（L）	与……有关	abdominal
-an(-ane,-ian)(L)	具有……的性质	Grecian，African
-ance，-ence	品性或行动	insurance，corpulence
-ant（L）	形成表示某种特性的形容词，或是表示私人机构或产生某种影响的事物的名词	defiant，servant
-arium，-orium（L）	表示场所、地点等	aquarium，auditorum
-ary（L）	表示场所、地点或与……有关	seminary，dictionary

（续上表）

NOTE

后缀	含义	例词
-atable（L）	（见-able，-ible）	
-ate（L）	使之成……，官员	animate，magistrate
-ation，-ition（L）	行动或状态	condition，dilapidation
-cle，icle（L）	极小的	icicle
-dom（E）	条件或控制	kingdom
-en（E）	小	mitten
-en（E）	品质	golden，broken
-er（E）	属于……的	farmer，New Yorker
-ess（E）	女性名词后缀	hostess，waitress
-et，-ette（L）	小	puppet，marionette
-ferous（L）	产出……的	coniferous，hostess，waitress
-ful（E）	表示富……的，充满……的	colourful，beautiful，puppet，marionette
-fy，-ify（L）	表示“……化”，使之变成……	satisfy，fortify
-hood（E）	表示状态或条件	boyhood，childhood
-ia（L）	种类或地点的名称	bacteria，Liberia
-ian（L）	某种职业的人或某地居民	musician，Parisian
-ic（G）	与……有关	historic
-id（e）（L）	某种性质	acid
-ine（G，L）	某种成分	chlorine
-ion（L）	条件或行为	persuasion
-ish（E）	类似或关系	childish，greenish

NOTE

（续上表）

后缀	含义	例词
-ism（G）	某种特性或主义	realism，socialism
-ist（G）	经常做某件事的人	chemist，pessimist
-itis（L）	发炎（医）	bronchitis
-ity，-ety，-ty（L）	状态或性质	loyalty
-ive	性质	creative，receptive
-ize，-ise（G）	做,实践,照……样子做	modernize，advertise
-lent（L）	充满	violent
-less（E）	缺乏没有	fearless，faceless
-logy（G）	表示知识的分支	biology，psychology
-ly（E）	具有某种特征	softly，quickly
-ment（L）	行为或条件	resentment
-metry，-meter（G）	测量	gasometer，geometry
-mony	结果的条件	testimony
-oid（G）	类似	ovoid
-or（L）	表示处于某种状态的人或物	error，govermor，victor，generator
-osis	过程或条件	metarmorphosis
-ous，-ose（L）	充满……	murderous，anxious，officious，morose
-some	像	gladsome
-tude	质量或程度	altitude，gratitude
ward	方向	backward，outward
-y（E）	条件	difficulty

NOTE

17.2 高智商大师级词汇练习

17.2.1 词汇2(A)

a. indefatigable　b. vignette　c. dermobilise　d. epididymitis
e. practitioner　f. ignominy　g. supremacy　h. platitude
i. untoward　j. cursive　k. chauvinist　l. prioress
m. hedonism　n. embolden　o. bondage

1. ________ is the condition of being marked with disgrace.
2. A ________ is a woman who governs a nunnery.
3. Someone who has very strong nationalistic feedling and who makes a practice of this somewhat exaggerated patriotism is called a ________.
4. That which is intractable, unruly, perverse; which goes in the wrong unpredictable direction is ________.
5. A ________ is one who works in a certain field, such as medicine.
6. A ________ is a comment or statement which is insipid and trite.
7. The unpleasant medical condition in which part of the testicle becomes irritated and inflamed is known as ________.
8. To ________ is to imbue with the added qualities of courage, inspiration, fearlessness.
9. The doctrine of pursuing pleasure as the highest good is known as ________.
10. If you are capable of working 12 hours a day without a rest; if you can engage in physical exercise for hours without seeming to get tired, then you are ________.
11. Handwriting which is in the nature of a running hand; which forms the character rapidly without raising the pen is known as ________

NOTE

handwriting.

12. A ________ is a small ornamental design, drawing or picture.
13. The quality or state of uppermost, of having complete authority or power, is the state of ________.
14. To ________ is to render something unable to operate or move; to disband.
15. ________ is the state of being bound or tied to something, either physically or mentally.

17.2.2 词汇2(B)

a. winsome b. minimal c. irritant d. enervation
e. vociferous f. bellicose g. aviary h. corpuscle
i. magnate j. hoydenish k. baleful l. placid
m. osmosis n. planetarium o. martyrdom

1. Someone who places himself in a condition of suffering for his beliefs, is placing himself in a position of ________.
2. A diminutive practicle of matter is sometimes known as a ________ although this term now usually applies to the small particles constituting blood.
3. A girl who is joyful, attractive and engaging is ________.
4. A charge for something which relates to the lowest or smallest price is ________.
5. ________ is the process in which fluids tend to mix, even through porous membranes.
6. A ________ is a place where one goes to see models or projections of the solar system and other parts of the universe.
7. People who speak loudly and often are ________.
8. ________ is the state of being exhausted.

NOTE

9. A rude girl or tomboy is said to be ________.
10. A ________ person is full of antagonism and the desire to quarrel or fight.
11. A place where birds are kept is known as an ________.
12. A ________ look is one full of mischief or malice.
13. A ________ is a person who holds high rank or status.
14. To be gentle, quiet, peaceful and serene is to be ________.
15. An ________ is that which provokes or produces discomfort or inflammation.

17.2.3 词汇2(C)

a. mundane	b. narcissistically	c. intelligentsia	d. insatiable
e. intensify	f. rhetorician	g. deity	h. psychology
i. physiology	j. pestilence	k. hardihood	l. annulment
m. anthropoid	n. metabolism	o. indolent	

1. To be filled with the desire to do nothing, to be lazy, phlegmatic and idle is to be ________.
2. A ________ is an eloquent speaker or writer.
3. The ________ is that class of educated people who tend to form much of public opinion.
4. ________ relates or pertains to the constant chemical changes in living matter.
5. An ________ is any creature which resembles man.
6. The branch of knowledge which deals with the body's organs and their functions is ________.
7. A word for a state of boldness, courage and robustness is ________.
8. That which is 'of the nature of the world' is often said to

NOTE

be ________.

9. A disease, the qualities of which are plague-like and virulent, is often called a ________.
10. ________ is the act of having a contract or marriage abolished.
11. To look at oneself ________ is to have the quality of the vain god who fell in love with his reflected image.
12. To ________ is to raise to a higher or more extreme degree.
13. When we attribute divine qualities to someone or something we make him or it a ________.
14. Someone whose appeties cannot be satisfied is ________.
15. The branch of knowledge which deals with the human mind and its functioning is ________.

17.2.4 后缀扩展练习

在完成这些词汇测试，达到你的满意程度之后，请浏览一本好的词典，研究这些后缀的各种使用方式，并记下特别好的例子，或是你认为有趣要不就是有用的例子。

下章简述

现在你已学过了现代英语单词的开头和结尾，你可以转到词根部分了。在现代英语单词中，随处可见来自拉丁语和希腊语的词根。

18 培养大师级词汇量（3）：词根

预览

第 18 章是与词汇有关的章节的最后一章。它涉及拉丁语和希腊语词根（派生其他单词的单词），同时也提出了继续扩展词汇量的 5 个步骤。

NOTE



只有在大脑知道如何使用词汇时，笔才会比剑更锋利。

18.1 继续扩展大师级词汇量的5个步骤

由于这是涉及词语及其意义的最后一章，我应该给大家一些关于如何继续增加词汇量的建议。

第 1 步：做第 17 章所描述的练习，即浏览一本好的词典，研究前缀、后缀及你已学过的词根的各种用法，并记录一些值得记录的范例或有用的单词。

第 2 步：继续坚持和专注地以每天至少一个新单词的方式增加你的词汇。新单词只有多次重复才能被记住。所以，一旦你选择了某个单词或某些词汇之后，应保证经常和有效地使用这些单词。

第 3 步：在对话中留心令你激动的新词汇。如果你不好意思问说话者这些单词的意义的话，要迅速地在头脑中记下这个单词或写下来，之后再查词典。

第 4 步：在阅读任何资料时，坚持用敏锐的鹰眼寻找不熟悉的单词。不要在你阅读时把它们写下来，应先用铅笔做个记号，随后再查阅这些单词。

第 5 步：如果你愿意的话，也可去一家当地书店或图书馆找一些关于词汇练习方面的书，这些书大部分对你都有很大的帮助。

NOTE

49个词根

词根	含义	例词
aer	空气	aerate，aeroplane
am（出自 amare）	爱	amorous，amateur，amiable
ann（出自 annus）	年	annual，anniversary
aud（出自 audire）	听	auditorium，audit
bio	生命	biography
cap（出自 capire）	取	captive
cap（出自 caput）	头	capital，per capita，decapitate
chron	时间	chronology，chronic
cor	心脏	cordial
corp	身体	corporation
de	神	deify，deity
dic，dict	说，讲	dictate
duc（出自 ducere）	领导	aqueduct，duke，ductile
ego	我	egotism
equi	平等	equitistant
fac，fic（出自 facere）	制造，做	manufacture，efficient
frat（出自 frater）	兄弟	fraternity
geo	地球	geology
graph	写	calligraphy，graphology，telegraph
loc（出自 locus）	位置	location，local
loqu，loc（出自 loqui）	说	eloquence，circumlocution

NOTE

（续上表）

词根	含义	例词
luc（出自 lux）	光线	elucidate
man（出自 manus）	手	manuscript, manipulate
mit, miss（出自 mittere）	送	admit, permission
mort（出自 mors）	死	immortal
omni	全部	omnipotant, omnibus
pat（出自 pater）	父亲	paternal
path	遭遇，感觉	sympathy, pathology
ped（出自 pes）	脚	impede, millepede, pedal
phobia, phobe	惧怕	hydrophobe, xenophobia
pneum	空气，呼吸，精神	pneumonia
photo	光线	photography
pos, posit	位置	deposit, position
pot, poss, poten（出自 ponerte）	能……	potential, possible
quaerere	要求，问，寻求	inquiry, query
rog（出自 rogare）	要求	interrogate
scrib, scrip（出自 scribere）	写	scribble, script, inscribe
sent, sens（出自 sentire）	感觉	sensitive, sentient
sol	单独地	soloist, isolate
soph	聪明	philosopher
spect（出自 spicere）	看	introspective, inspect

NOTE

（续上表）

词根	含义	例词
spir（出自 spirare）	呼吸	inspiration
ten（出自 tendere）	伸展	extend，tense
ten（出自 tenere）	保持	tenant
therm（出自 thermos）	温暖	thermometer
utilis	有用的	utility，utilise
ven，vent（出自 venire）	来，到达	advent，convenient
vert，vers（出自 vertere）	转	revert，adverse
vid，vis（出自 videre）	看见	supervisor，vison，provident

18.2 高智商大师级词汇练习

18.2.1 词汇3(A)

a. expire　b. translucent　c. audition　d. Ssophist

e. annuity　f. agoraphobia　g. querulous　h. amiable

i. thermal　j. dislocated　k. graphology　l. impotent

m. telegraphy　n. soliloquy　o. homologous

1. A person who is friendly and lovable is often described as ________.
2. A ________ is a wise or would-be learned man.
3. Material through which light can travel is ________.
4. You are ________ if you are unable to perform or act.

NOTE

5. An ________ is a payment made yearly.
6. When an actor stands alone on a stage and speaks to himself, his speech is known as ________.
7. The word ________, which now usually means to pass away or die, derives from the idea of breathing out.
8. If a bone is out of joint, or misplaced, we say it is ________.
9. The transference of thoughts from one mind to another over a distance is known as ________.
10. ________ means to be alike in proportion, value or structure; to be in a corresponding position.
11. A person who is quarrelsome and discontented, and who complains in a questioning manner is ________.
12. ________ means pertaining to heat.
13. A trial hearing of an applicant for employment, especially in the case of actors and singers, is known as an ________.
14. ________ is the controversial art of analysing personality from handwriting.
15. If you suffer from a fear of open spaces, you suffer from ________.

18.2.2 词汇3(B)

a. tendentious	b. artefact	c. convene	d. decapitate
e. corporeal	f. manciple	g. equinox	h. captivate
i. abduction	j. egocentric	k. geomorphology	l. omniscient
m. interdict	n. utilitarian	o. patricide	

1. If you behead someone you ________ him.
2. A ________ argument is one that stretches the truth in order to con-

NOTE

vince.

3. ________ is the study of the physical features of the crust of the Earth.
4. ________ is to take complete control of the attention; to overcome by charm of manner and appearance.
5. A person who considers himself to be the centre of the universe is described as ________.
6. ________, a term usually reserved for God, is occasionally applied to people who seem to know everything.
7. A ________ is someone who holds that actions are right only if they are useful.
8. An ________ is a statement which comes between a person and his intended action; a prohibition.
9. The murder of one's own father is known as ________.
10. If something is made by, or results from art; if it is in some way artificial, we say it is an ________.
11. The ________ is that time of year when both day and night are of equal length.
12. A ________ is a steward or servant (someone who waits on your hand and foot!).
13. ________ means to cause to come together; to call to an assembly.
14. That which has a material body is said to be ________.
15. ________ is leading or carrying away, usually by fraud or force.

18.2.3 词汇3(C)

a. chronometer	b. imposition	c. subrogation	d. elucidate
e. insensate	f. desolation	g. morbid	h. vertigo

NOTE

i. remittance j. fraternise k. empathy l. pneumatic
m. bioplasm n. aerodynamics o. tenacious

1. A person who is destitute of sense or given to extremes, we call ________.
2. ________ is the power to project one's feelings into an object or person, and so reach full understanding.
3. ________ means to shed light on, to make clear.
4. A ________ drill is one that uses compressed air.
5. An instrument that finely measures time is a ________.
6. A ________ person is one who holds on, no matter what the circumstances.
7. A ________ is money sent to you.
8. The science which deals with the forces exerted by air and by gaseous fluids is ________.
9. The germinal matter for all living things is ________.
10. When people associate as brothers, we say they ________.
11. If something is ________ it reminds us of death.
12. An ________ may be defined as the act of placing or putting on; a burden, often unwelcome.
13. ________ is when you substitute someone else for yourself in respect of your rlegal rights.
14. ________ refers to that which is deserted, laid waste, solitary, forsaken.
15. ________ is a feeling of giddiness.

NOTE

18.3 第四部分总结

在这一部分，我们集中精力组建你智力的基本构件，学习了如何制作思维导图，以及如何使用段落结构知识，并把它与预习技巧结合起来，以进一步提高你的阅读速度和理解能力。

关于开发你的词汇的这3章，保证你的整体智力水平将会得到改善，理解和综合能力也将明显地提高，阅读速度也将因为你的理解水平及猜测关键词和概念能力的提高而提高。因而事实上，你不断增加的、强有力的词汇将消除任何阅读复读和回跳。

下章简述

你现在已经拥有了全部关于眼睛、大脑和基本学习技巧的基础知识，并且已做好准备学习下列更高级的技巧：如何使你学习更有效；如何掌握成堆的杂志、报纸及论文集；如何处理电子信息；如何更好地欣赏优美的文学作品（包括小说和诗歌）；如何创建你自己的、不断增长的知识库，以及如何为将来而探寻自己的非凡能力。这些都将在第五部分——“成为大师级阅读者：眼睛/大脑系统的高级应用”讲述。

第五部分

成为大师级阅读者：眼睛/大脑系统的高级应用

自1966年以来，我一直在50多个国家教授快速和变速阅读的基本原理，学生从3岁的小孩到跨国公司的总裁，等等不一。在每个国家，无论学员的年龄和地位如何不同，几乎都有人提出类似的问题：

“我知道你是如何把这种技巧应用于其他学科的，但你没法把它用于科学领域，不是吗？”

“你没法把快速或变速阅读用于欣赏文学和诗歌作品，不是吗？”

“你根本不可能去预览一个侦探故事！”

“对于那些确实很难的材料，你就必须慢慢去阅

读，不是吗?”

“如果仅是为放松或娱乐而阅读的话，你是否就完全没有必要使用快速阅读?”

“如果我为了尽快入睡而阅读，那这些技巧对我有什么用呢?”

一个很有趣的答案是，你不断增加的阅读知识可用于前述的各种情况。你已经学到的以及你之后将要继续学到的是各种阅读技巧，你可以以这些技巧选择符合你特定的阅读任务/目标。

从现在起，你将学会用不同的方法阅读每本书的每一页，你将在阅读方面如鱼得水。

第五部分将向你介绍更详细的高级应用信息，以及有关知识文档的革命性新概念。

19 思维导图有机学习技巧

预览



大脑先生

人们都说：知识就是力量。确实，力量来自吸收、综合、理解、保持、回忆、交流的能力，以及根据你现有的多方面的智力百科全书不断创造新知识的能力。这种力量的关键是学会如何学习。

这一章将向你介绍思维导图有机学习技巧，这是一种举世无双的、功能强大的学习工具。

NOTE

19.1 思维导图有机学习技巧(MMOST)

研究性阅读是本书所含各种技术的应用领域。在19世纪，教育学家们逐渐认识到：与各种研究目的相适应的多层次阅读，比简单地一次性通读更有效，这些多层次阅读可分成几种不同的阅读方法。思维导图有机学习技巧综合了前面所学的那些技术的关键之处，各种符合大脑学习规律的技能，包括思维导图、记忆原理及方法，以及快速阅读过程，等等。思维导图有机学习技巧在《思维导图》一书中做了详细介绍，它可以简单地分成两部分，即准备和应用。

19.1.1 准备

- **浏览**

请用第15章所学的预习技巧“鸟瞰”所阅读材料的内容。

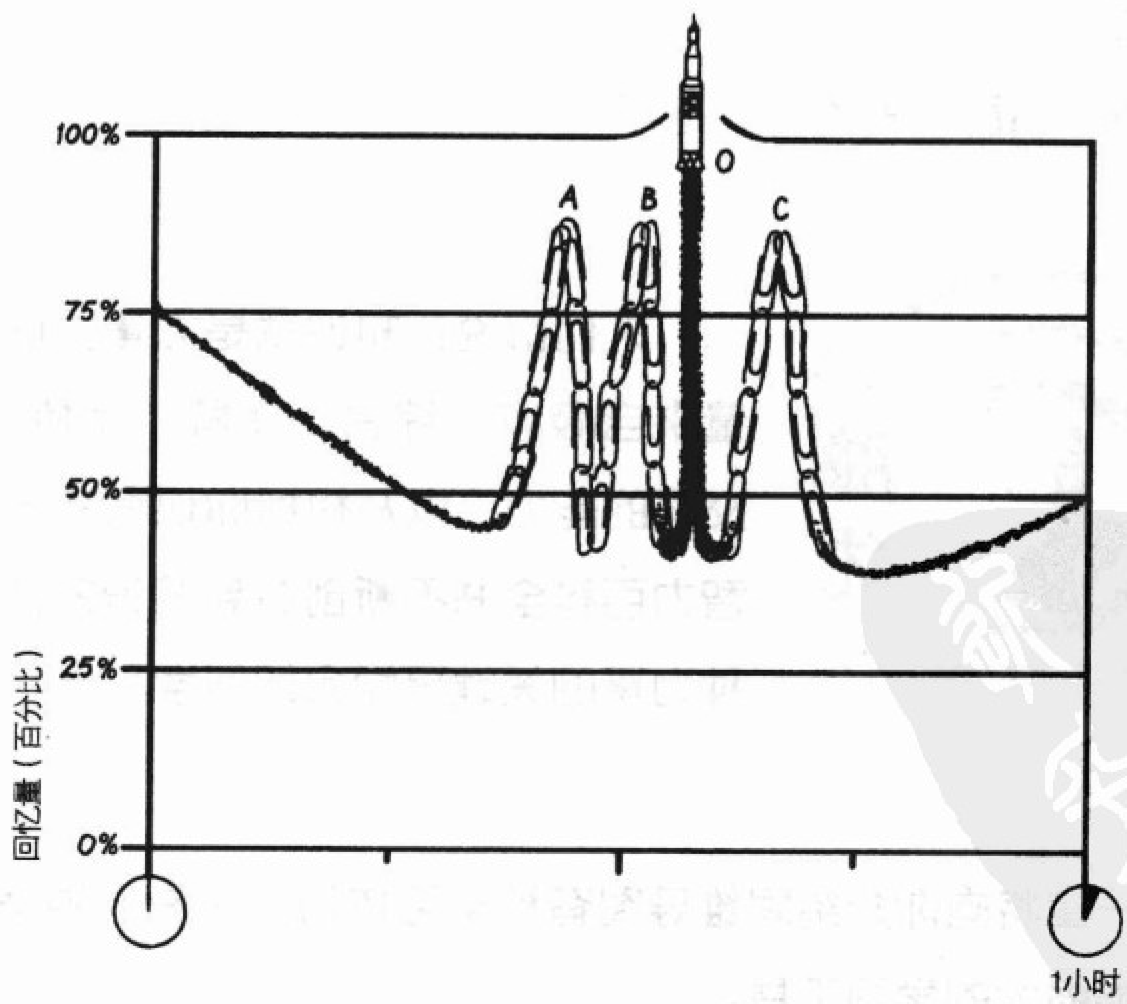


图14 图形表明，我们在下列情况下能回忆更多的内容：在学习期间的开头和结尾、事件之间有联系时（图中的A、B和C点），以及事件比较突出或独特（图中的O点）时。

NOTE

• **时间和数量**

设置时间期限及这个期限内将要阅读的材料数量（见图 14 和图 15）。

• **已有知识思维导图**

用思维导图法从记忆中搜寻有关阅读主题的知识，从而确保你有合适的智力准备。

• **目的和目标**

弄清你为什么阅读这些材料，以及你希望从这些材料中寻找到什么内容。

19.1.2 应用

• **总览**

做 1 秒钟“深层”浏览，带着你的目的和问题去选择合适的基本信息。

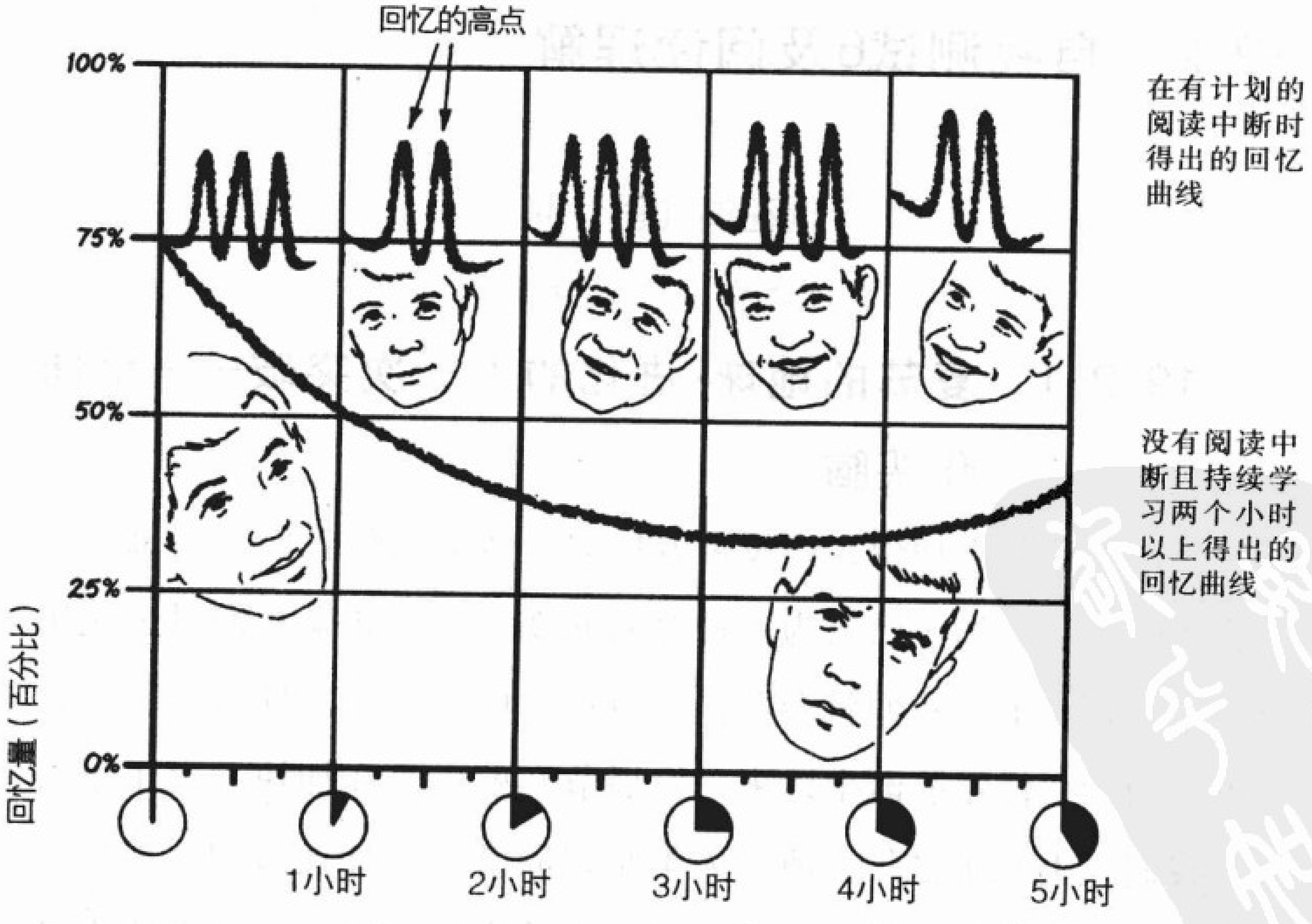


图 15　学习期间回忆曲线——有中断和无中断两种情况。20 ~ 50 分钟的学习周期会在理解与回忆之间建立起最好的联系。

NOTE

- **预习**

了解基本的信息之后，开始关注相关的部分，把注意力集中到开头和结尾上。

- **内察**

填入剩余的绝大部分信息，并建立自己的思维导图。把困难的地方留到最后阶段。

- **复习**

最后的综合。完成思维导图，解决剩余的问题，回答剩余的疑问，并完成全部目标。

你正在接近自我测试的终点！在完成自我测试6之前，增强你的原动力，并用引导物做加速练习，确保你与书本保持合适的距离；做好预习，并用思维导图有机学习技巧中的相关信息，来帮助你进一步提高阅读速度和理解能力。

19.2 自我测试6及阅读理解

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

19.2.1 复苏的地球：进化的下一次突破——全球化头脑

谈论生活节奏加快，以及带着怀旧之情去回顾我们祖父母时代更悠然的生活，如今已成为一种普遍的现象，但如果我们对进化历史简要回顾一下，我们就会明白，节奏加快并不是一件新鲜事。自宇宙从约150亿年前诞生以来，发展节奏就一直在加快。由于宇宙早于我们人类几十亿年，所以人类难以欣赏这一加速过程。如果我们能将这150亿年压缩成一部长约1年的影片的话，我们就能得到更切实的影像——终极史诗！

NOTE

影片以“宇宙大爆炸”开始，在几分之一秒的时间内，“爆炸”就结束了——宇宙就在这新年的第一天、第一秒“诞生”了！在你唱完“友谊地久天长”之后25分钟之内，第一批原子就产生了。接着往下看影片。这一天其余的时间里没有明显的变化发生，这一个月的其余时间内也没有（你可能需要许多爆米花，边吃边看）：你所看到的是一团扩散的气体云团。大约在2月和3月，这些气体云团开始逐渐凝缩成大量的星系和恒星。几周和几个月过去之后，某些恒星偶尔爆炸，形成超新星，即从爆炸的碎片浓缩而成的恒星。与我们息息相关的太阳和整个太阳系，实际上最终是在9月初形成的——在影片开始8个月之后。

地球一旦形成，由于复杂的分子开始成形，事物便变化得更快一些了。在两个星期之内，到10月初时，简单的藻类和细菌出现了。细菌缓慢进化的同时，有一个相对间歇期（这时你需要更多的爆米花），一个星期之后开始出现光合作用。在11月中旬，带细胞核的复杂细胞进化启动，使有性繁殖变得可能，之后进化再次加速。现在已是11月末了，你已经看过了电影的主要部分。然而，生命的进化实际上才刚刚开始。

第一批简单的多细胞有机体出现于12月初。一个星期或之后，第一批脊椎动物爬出大海，登上陆地。影片中最后一个星期的大部分时间内恐龙统治着大陆，即从圣诞节到12月最后一天的中午——一段漫长且极富尊严的统治！

我们早期像猩猩（或者像豚）的先辈们，在12月最后一天的中午时分初次登场了，但直到晚上11点钟才开始直立行走。

现在，在那一年的新年夜，即影片刚开始的那一年，并即将结束365个日夜之后，我们才刚刚在影片中看到一些令人激动的进展。在午夜之前的1分半钟，人类的语言功能发展起来；在最后的半分钟，农业出现了；在影片结束之前5秒半钟，佛在菩提树下得

NOTE

到彻悟，而基督则在1秒钟之后出现；工业革命产生于最后的半秒，而第二次世界大战则发生于午夜之前不到0.1秒的时间里。

现在到了影片的最后1帧，10万英里长的影片的最后1英寸。现代历史的其余部分发生在一闪之间，不长于影片开始的那一瞬间。此外，进化继续加速，而且这种加速丝毫没有显示出减缓的迹象。

进化活动在许多方面的变化速度现在是如此之快，以至于难以预测50年后我们将处在一种什么样的位置，更不用说如何考虑千年甚至百万年之后的文明了。现在我们难免会得出这样的结论了：今天还活着的我们确实是处在进化过程中空前绝后的位置上。

在某些方面，人类开始表现得像行星的神经系统一样。在年轻的人类大脑发展阶段与一些发生在人类身上的事情之间，我们找到了非常多的相似之处。

1980年，世界电信网容纳了4.4亿部电话，以及约100万台传真机。尽管这个电信网看起来很复杂，但它与大脑中的通信终端——数以万亿计的、神经细胞赖以相互作用的突触相比，就只能算是一个微不足道的零头。按照英国计算机顾问约翰·麦克纳迪（John McNulty）的说法，1975年时的全球电信网还不及大脑中一块豌豆大小的区域复杂。但是全球数据处理能力每两年半翻1倍，而且假设这种增长速度一直继续维持下去的话，那么全球通信网的复杂程度到2000年时就会与大脑相当了——如果这听起来像是令人无法相信的、并不遥远的一段时间，那么仔细想想在我们那部长约1年的影片最后一个午夜之前最后那一个小时的加速，然后看看用这个变化的加速度乘上1997年1月1日至我们进入21世纪的新年前夜之间的小时数得出的结果，你还会有任何怀疑吗？

这些将要带来的变化是如此之大，以至于我们具有无限想象能力的大脑在估计这些变化的全部影响时，也会犹豫。不久，我们将

NOTE

认识到自己只是孤立的个体，我们将认识到自己只是一个迅速合并的全球网络——这一正在苏醒的全球大脑的神经细胞中的一部分。尽管这也许是人类的一个可能的发展方向，但非常清楚的是，网络正处在严重的危机之中，需要采取有目的和富于想象的行动，以便能将它带入下一个世纪。我们已深深地纠缠在人类历史上最复杂的社会、政治、经济、生态和道德危机重重交织的网中。这些危机是否会是一种进化飞跃的预言？或许吧。我们有许多关于世界末日的描述，详细地探讨了犹太教或基督教启示文学作品中所预言的可能性，但进化的历史揭示出了另一个完全不同的情景——那些危机也许是一个使进化朝着更高层次发展的催化剂。

让我们看看进化过程中的一些严重的危机，并看看那些我们一直认为是“消极”的危机，其实在进化期间是如何起着积极的作用的。

一种早期的生命进化危机可能发生在简单有机化合物出现短缺的时候，而第一个原始细胞食用的正是这种化合物。实际上，当时存在着食物危机。与之相应的是光合作用的进化——一种直接从阳光获取能量的能力。然而，光合作用的副产品是氧，尽管我们今天仍然很幸运地生活在氧气中，但氧气却招致了当时其他生物的灭亡。

在150万年之后，氧气已在大气圈中形成，又有另一个危机出现，就是污染和毒物。进化的反应就是出现吸氧细胞的进化。最初，任何危机看起来都是有害的和危险的。想象一个细菌委员会在讨论一小群细胞使用光合作用的计划时，会谈到其对环境的影响：“这一过程所产生的氧气是一种危险的毒品。对于所有已知形式的生命来说，它都是有毒的，它还是高度易燃的，可能会将我们大家都烧成灰烬。因此，它一定会导致生命的毁灭。”

毫无疑问，根据这个细菌委员会的讨论意见，光合作用应该已

NOTE

经因“自私、不合乎自然规律和不负责任”而被禁止。对于我们来说，很幸运地不存在这样一个委员会，光合作用继续进行。它确实带来了一些严重的危机，但在另一方面，它使地球上出现了植物、动物，以及你和我。

我们目前所面临的全球问题是对于我们的进化来说同样重要的氧气危机。在人类历史上，从来没有过这样巨大的危机，而且看起来我们正在逼近危机点。其结果将会是要么崩溃，要么突破。危机作为进化催化剂的角色，它只有在把我们推向更高的层次时才需要。

危机既有消极的一面，也有积极的一面，可用中国人形容这一状况的两个字来概括：“危机”。第一个字意味着“危险”；然而，第二个字却有着完全不同的暗示，它意味着“机会”。

中国人关于危机的概念使我们能认识到危机两个方面的重要性。在近些年来，我们的注意力总是集中在“危”字上，集中在全球的灾难以及如何避免这些灾难上。这将仍然是我们必须努力去处理和面临的现实问题。同时，我们能对我们的基本态度和价值标准提出一些疑问：我们为什么生存在地球上？我们到底需要什么？没有其他的生命吗？这些疑问将会引导我们走向危机的另一面——改变方向的机会，以及从我们面临的巨大而惊人的机会中获取利益的机会。

如果我们不采取这种转变的话，人类要再次发展进化到现在的极限，也许需要几千年的时间，或者说人类再也不会出现了。如果人类物种自行灭绝，那么其他物种以同样的潜能进化将需要数百万年的时间。这些物种的进化甚至不会发生在这颗行星上；我们的银河系中还有许多其他的行星，其他星系也还有许多行星。无论我们是否存在，宇宙都将朝着更高的综合和复杂层次进化。

然而，如果人类可以解决自己所面临的各种冲突和问题，那么就说明人类能够成功地适应这些危机。在这一方面，危机既起着进化催

NOTE

化剂的作用，同时又起着进化考验的作用，检验系统的生存能力和适应能力。

应该这样来很好地认识人类目前所面临的、日益增加的危机：现在已经到了面对进一步进化所要面临的、对生存能力的最后考验的时候了。

此外，这一考验有时间限制。我们没有千万年的时间去试验，这是今天我们还活着的人必须回答的问题，以便使我们自己能够保持不断的进化。

我们是否能通过这一考验，都取决于我们自己。如果我们通过了试验，我们就可以顺利地转入下一个进化阶段，表明人类是否能生存的任务就落在我们每一个人的身上。与过去的其他物种不一样，人类具有令人难以置信的大脑功能，能预见将来，能做出有意识的选择，并且能慎重地改变自己的命运。在整个进化历史中，进化继续展开的责任首次落在了进化对象本身。我们不再被动地目击进化过程——我们能够积极地确定将来的方向。我们现在是地球上进化过程的管理者。在我们手中——或者说在我们自己的大脑和思维中——掌握着这颗行星进化的未来。

彼得·拉塞尔（Peter Russel），写于 1997 年

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

然后，用此篇文章的文字数［约为 3 970 个字（约为 3 500 个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数=\frac{文字数量}{阅读时间}$$

NOTE

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表中也填上这一结果。

每分钟字数：__________

19.2.2 阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，填入答案，以及选出正确的答案（每题1分）：

1. 宇宙大约是在多少年之前诞生的？

(a) 500 万年

(b) 7 500 万年

(c) 120 亿年

(d) 150 亿年

2. 在拉塞尔“一年的宇宙”中，气体云团是在下列哪个月份开始慢慢地凝缩成银河系和恒星的？

(a) 1 月/2 月

(b) 2 月/3 月

(c) 3 月/4 月

(d) 4 月/5 月

3. 在拉塞尔“一年的宇宙”中，我们的太阳和整个太阳系最终形成于哪个月份之初？

(a) 6 月

(b) 8 月

(c) 9 月

(d) 10 月

4. 在拉塞尔“一年的宇宙”中，简单的藻类和细菌什么时候出现？

(a) 在9月初

NOTE

(b) 在10月初

(c) 在11月初

(d) 在12月初

5. 在拉塞尔“一年的宇宙”中，我们类似于猩猩的祖先什么时候开始直立行走的？

(a) 10月

(b) 11月

(c) 最后两周

(d) 最后一天的最后一个小时

6. 在拉塞尔“一年的宇宙”中，人类语言什么时候发展起来？

(a) 在最后两个星期

(b) 在最后一个星期

(c) 在最后一个小时开始之时

(d) 在午夜之前的最后一分半钟

7. 在拉塞尔“一年的宇宙”中，第二次世界大战发生在：

(a) 午夜的前1天

(b) 午夜前1小时

(c) 午夜之前不足0.1秒的时间里

(d) 午夜之前0.01秒的时间里

8. 约翰·麦克纳迪估计：1975年全球电信网不及大脑中一块__________大小的区域复杂……

9. 彼得·拉塞尔相信：危机是使进化向更高层次发展的催化剂。

对/错

10. 光合作用所产生的、能导致当时其他生物死亡的物质是：

(a) 二氧化碳

(b) 氧

(c) 水

NOTE

(d) 阳光

11. 如果当时的生物有发言权的话，__________在其进化过程中会因为被认为是“自私的、不符合自然规律的和不负责任的”而被禁止？

12. 在中文词汇“危机”中，第一个字是什么意思？

(a) 机会

(b) 好运

(c) 危险

(d) 幸福的生活

13. 在中文词汇“危机”中，第二个字是什么意思？

(a) 机会

(b) 好运

(c) 危险

(d) 幸福的生活

14. 拉塞尔相信：人类能够改变自己的命运，并能积极地确定未来的方向。

对/错

15. 地球这颗行星的未来掌握于：

(a) 神的手中

(b) 我们自己的手里

(c) 我们自己的大脑和思维中

(d) 混乱的理论

翻到第267页检查答案，然后将得分除以15，再乘以100，换算成理解得分的百分比。

理解得分：__________

即__________%

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。

NOTE

19.3 总结

1. 思维导图有机学习技巧综合了以前所学的各种方法的主要方面，以及关于大脑的最新知识、思维导图制作和超级引导技术等。

2. 从准备开始（浏览、设置所需的时间及将要阅读的数量，做一幅以前知识的思维导图，设置目标），然后转到应用（总览、预习、内察和复习）。

19.4 高智商者的行动指南

1. 选择一篇与你一直想学习但又从没有以某种方式去研究过的主题有关的介绍性的、内容比较容易的文章。应用思维导图有机学习技巧，以及你所有的高级阅读技巧，在一个小时之内读完这篇文章，并把结果做成思维导图。

2. 安排一个每天 5 分钟的练习计划，在引导物的帮助下，提高你的阅读速度。

下章简述

你是否经常对放在桌子上或书架中的报纸、杂志和其他文件中的大量信息感到心情沉闷和沮丧？下一章将向你介绍如何成功和轻松地处理这种情况。

20 控制你的报纸、杂志和电脑屏幕

预览

这一章向你介绍如何高效地从报纸、杂志和计算机屏幕上抽取相关信息的新方法。这些信息占大多数人阅读量的 50% 以上（在某些情况下可达 100%）。

NOTE 报纸、杂志和电脑屏幕是你观察世界甚至宇宙的窗口，通过理解它们的性质或用新的方法去处理它们，你在这方面的效率就可以提高 10 倍以上。

20.1 报纸

报纸与我们的日常生活密不可分，以至于我们很少去想它其实是一件非常新近才出现的事物。20 世纪前，传递大众声音的新闻实际上是不存在的。报纸主要报道的内容几乎没有任何分析和编辑评论。但是，有一个值得一提的例外，就是《泰晤士报》。它的有关 1855 年克里米亚战争的报道被认为影响到内阁的垮台和英国军队的重组。

在 19 世纪，世界报业在福德伦尼尔报纸印刷机的刺激下，出现了稳定的增长。与此同步发展的是世界通信网和教育的快速增长：日益增加的信息使得越来越多的人加快了阅读速度并促使信息迅速传递。结果在 1840 ~ 1900 年间世界上出现了许多报纸。

20 世纪初期，报业繁荣起来，但这种繁荣仅存在了一个相当短的时间，许多报纸就陷入了困难的境地。其原因包括：使用“动态图像”来报道新闻事件的电视的出现和计算机信息的传播，以及能更直接和个性化报道新闻的互联网的兴起。报纸现在正在试图反戈一击，把自己与各种网络结合起来。

在西方，也许正在进入这样一个时代：报纸将改变其功能，较少地处理直接的新闻，而较多地去总结、分析和评论。

在此我们有必要对世界上其他报纸的发行量及其影响做一快速的回顾：

1. 东京的《朝日新闻》(*Asahi Shimbun*)，每天的发行量超过 900 万份。这份报纸不仅仅是一份大众日报，它还产生着巨大的社会和政治影响。

NOTE

2. 北京的《人民日报》，每天的发行量为 250 万份。尽管它的发行量不是很大，但它的受众却可能比世界上其他任何杂志、刊物都多。它是中国国家信息发布的渠道，同时还会在广播里播放，在火车上、工厂和农场里发行，在宣传栏里、公众区域和集市场所都能看到。

3.《纽约时报》，每天的发行量为 100 万份。要强调的是，这儿所指的发行量是一种误导。因为读这份报纸的是美国和许多西方国家中经济、政治和通信领域内的专业人士。因此，它对国际事务评论者的影响是巨大的。

事实上，许多世界级的报纸每天的发行量很少超过 50 万份，包括世界上 3 份最有教育和分析意义的报纸：瑞士的《新苏黎世报》(*Neue Zurcher Zeitung*)，英国的《泰晤士报》和法国的《世界报》(*Le Monde*)。在这种情况下，像《人民日报》和《纽约时报》的发行数字会起到某种误导作用，因为还必须考虑到这些报纸的影响力。

20.1.1　阅读报纸的方法

在回顾了报纸的历史及其国际环境之后，让我们简要地讨论如何更好地阅读这些报纸。

1. 首先，很重要的是要有一个有组织的方法。许多人花几小时的时间去阅读报纸，并且在丢开报纸时，并不比开始读报时多领悟一些什么。

2. 不管你读什么报纸，事先确定你到底要读些什么。为了帮助你做出这一决定，在你阅读报纸之前，要迅速地浏览报纸，选择出你希望进一步阅读的段落和文章。

3. 要了解报纸的印刷风格和布局。例如，知道文章在什么地方接转下去，这样可以省去许多翻页和瞎摸索的麻烦。

NOTE

4. 大多数人喜欢买一份符合自己总体看法的报纸——换句话说，每天早晨或晚上给自己一个小小的安慰！在一个星期内，每天买一份不同的报纸可能是最有趣的练习。比较和对比不同布局、政治倾向、报道方法、新闻报道的覆盖面等。不妨下一周就试着这样做。

5. 对报纸上的报道要认真核查其准确性——我确信，那些亲身卷入报道事件或在其中起到某种作用的人，在看到第二天报纸上的报道时都会诧异："事情并非如此！"

新闻是那些可能持个人偏见或服从特殊编辑"政策"的产物。这种"误报道"是没有必要去在意的。每个人都会以不同的眼光去看待外界所提供的信息。

6. 接受了这些基本的不可避免的偏见后，我们把注意力转移到报道本身。记者会记下他希望报道的东西，并将这些录入计算机，然后从个人视角去重构事件。这些经过重构后的报道会不可避免地改变所强调的东西，它主要表现在描述情景所用的词汇等方面。

报道一旦写完，在最终出版前，还必须经过编辑，再编辑。

你应该明白，即使是出于最诚实的目的，也不可能做出完全客观的报道。因此，在阅读报纸、杂志和期刊时，应该带着比平时更多的审视眼光，将报道与电台、电视、其他期刊和计算机网络所做的同类报道相对照。

7. 在吸收了1~6条之后，你现在可以按照下列方针让你的报刊阅读实现一个巨大的飞跃：

- 确定你的主要读报目标，并努力坚持这些目标。
- 用第9章所述的技术略读和跳读文章和各个版面。
- 从头到尾使用引导物。
- 当你略读和跳读时，对特别感兴趣的文章做好标记。

NOTE

- 剪下任何你后来要用的和感兴趣的文章。
- 尽快丢掉报纸其余的部分。
- 用思维导图记录主要的新信息或者是那些需要每日、每周、每年积累的信息。

20.2 杂志

杂志在许多方面与报纸相像，所以本章到目前为止所列的各种方法也适用于杂志。当然，也有许多值得注意的、明显的不同。

- 杂志上的文章一般比报纸上的文章长。
- 杂志中有更多的图解，而且有许多是彩图。
- 杂志不是在很紧的日程中赶制出来的，因此更散漫。

由于这些差别，因此很容易看出杂志文章的逻辑结构。事实上，大多数杂志作者所受到的教育是：应该“告诉读者准备告诉他们什么，告诉他们，然后告诉读者已经告诉他们了”。

这就意味着，大多数杂志文章以内容提要开始，随后立即陈述文章目的。这一切就是：“告诉读者准备告诉他们什么。”

接下来就是文章的主体。在一篇好的文章中，这一部分将包括逻辑论证、图解、图像和其他智力要素，目的是劝说你接受作者的观点。这就是“告诉他们”。

文章的最后部分，也是它的高潮区。作者在这一部分用某种“戏剧性的”或“生动的”结尾回顾要点，总结观点。这就是“告诉读者已经告诉他们了”。

你将会注意到，这个模式非常接近图15的“学习期间的回忆曲线”（也可参照《启动大脑》和《超级记忆》）。

了解了这种结构之后，你将确切地知道在什么地方去寻找所需的信息，从而使你能更有效地浏览各种杂志文章。由于你大脑中已有这篇文章最主要的结构，所以你阅读起来也会容易得多。

NOTE

20.2.1 杂志奇袭战

读完你所有杂志的一个实用且有趣的方法，就是每月搞一次“杂志奇袭战”。

这就意味着把你所有的杂志保存下来，以便于你每月一次用超级引导技术，翻遍你收集的每本杂志的每一页。

把你的节拍器设置为每分钟敲60次，并强迫你每敲一次就翻一页，同时往下滑动你的引导物。这一练习的目的是让你从杂志中选择那些你认为有趣的页面。你应该迅速地把这些页面撕下来，然后随着节拍继续阅读。这些撕下来的页面肯定包括了那些特别有趣的文章，也肯定有吸引人的图画、你特别喜欢的卡通和可能有用的广告等。你可将这些页面整齐地堆集起来，尽情地抛弃那些无关的材料。

在博赞中心的高级阅读课程中，一项有趣的统计数据表明：在99%以上的情况下，第一次阅读之后只有2%～10%的材料能够保留下来。某些学生在从大量无须阅读的材料中解脱出来时，感到如此轻松，以至于当他们把那些丢弃的杂志抛向空中时，高声地吵嚷、愉快地叫喊！

一旦你选择好了相关材料，就开始第二次通读。这次把它们分类、整理成合适的范畴。对同一个阅读者来说，许多杂志的文章具有类似性。你常常会发现，许多杂志讨论的是类似的问题。因此，你的阅读量还可以进一步减少。特别漂亮的图像或者是诙谐的卡通，可用来点缀其他阅读材料，作为你学习过程中的调节，或者把它们编成专辑。

采用这种方法通常只需要阅读不到全部杂志的1%，从而节省其他99%的努力。

一旦你完成了杂志奇袭战之后，可将你希望保存下来的其他剩余材料合并成你的知识文档——见第21章。

NOTE

20.3 电脑屏幕

阅读电脑屏幕也可以变得非常容易，关键是要调整好环境（特别是亮度）和你的阅读技术。

20.3.1 改善计算机环境

- **亮度**

用各种不同的亮度做实验。你需要的是一种均匀、清晰、柔和及不那么炫目的光。不合适的亮度会使阅读速度下降 50%，所以，要确保屏幕的亮度是符合要求的。

- **对比度**

高对比度能使阅读更容易，从而也能使理解更好和速度更快。不同的人喜欢不同的文字和背景颜色组合，所以需要再次试验以寻找一种最适合你的颜色组合。常见的组合是白底黑字、黑底橙字、白底海蓝色的字。无论你喜欢什么颜色组合，都要调整屏幕的对比度和明亮度，直到达到字迹的最大清晰度。如果你办公室中的光线变化了，请改变你屏幕的对比度来补偿。

20.3.2 把快速阅读技术运用在计算机屏幕上

- **使用超级引导物**

一个细长的引导物，特别是一根筷子或编织针等，对于阅读计算机屏幕特别有用。它能让你更加舒适地阅读，而且与计算机保持一定的距离。这一技术与在书页上阅读是一样的。

你可以把引导物与计算机行距结合起来。按“向下”的箭头设置合适的速度，然后让引导物前后游动，就像书页自己摊开在你面前。如果你的坐姿适当，你将会比那些不使用引导物的人更舒适和更轻松。

NOTE

要保证每10～15分钟让你的眼睛做一次短暂的休息。在休息期间，要让眼睛在室内四处看，最好让眼睛往中、远距离看。这样可以消除眼睛的疲劳。

- **选择正确的字体**

现代计算机有许多字体。不要坚持“标准”字体，要选择当时你的眼睛/大脑系统最容易吸收的字体。

- **选择合适的行距**

你的计算机有多种行距设置。选择最适合于你的行距。大多数人设置为单行，因为这样可以给你的外围视觉更大的机会，以便每次凝视时可以摄入大量的信息。

有一群行政秘书参加了一个培训课程，该课程是专为跨国企业的董事助理们开的。在课堂上，秘书们报告说，他们每天有20%～60%的时间花在了阅读计算机屏幕或打印资料上。他们说，随着传真和e-mail的增多，上述百分比在不断增长。因此，现代办公更需要快速阅读。

上面总结的计算机快速阅读方法，至少可使你在计算机屏幕上的阅读速度提高3倍。这意味着，你需要花费在计算机屏幕前的时间将减少，因此更容易缓解你眼睛的疲劳。

20.4 总结

应用合适的快速阅读方法阅读报纸、杂志和计算机屏幕上的信息，是一项令人愉快、充满乐趣、快捷而多产的工作。

20.5 高智商者的行动指南

1. 预订一到两份下个月的报纸，最好选择一份你以前没有读过的报纸。在下个月里，应用本章所总结的各种方法阅读这些报纸。

NOTE

2. 对你积累了1个月（甚至是1年）的一堆杂志搞一次杂志奇袭战。如果你的情况比较特殊，你可以在下一周选择一些吸引人的杂志，然后开始杂志奇袭战。

3. 在随后几天里，在你接触的任何计算机屏幕上练习快速阅读法。

下章简述

随着你的阅读速度和理解能力的增加，以及新发现的阅读报纸、杂志和计算机屏幕的能力的增加，十分重要的是要开发一种“超级系统”来把你日益增长的知识保存在“私人图书馆”里。下一章给你介绍这样做的最佳方式。

21 创建知识文档——大脑的外部数据库

预览

大脑先生

知识是一件事，有组织的知识是十亿件事！

在《快速阅读》的这一阶段，你要准备好去创建自己的知识文档——一个“数据花园”，用已学过的技能就能照看好的“花园”。

NOTE

21.1 创建知识文档

创建知识文档需要一个标准的固定活页用的活页笔记簿。活页笔记簿最好大到能固定500页。在这个大活页笔记簿内要有分隔物把你的主要兴趣分隔开。你可以通过制作一幅思维导图来轻松地发掘这些兴趣。思维导图的中心图像就是你自己，拥有一个求知的头脑。你将自己最感兴趣的知识制作成一幅完整的思维导图，其主要分支将揭示出你特别感兴趣的领域。

21.2 保存知识文档

在明确了你感兴趣的主要领域之后，下一步就是在各个部分保存信息。要做到这一点，你应该在阅读和研究你感兴趣的各个领域时，填充你已经做过的思维导图，特别是应该储存你阅读报纸和杂志时从中选出来的文章（见第20章）。

21.3 维护知识文档

对于时间、知识文档和自我进行高效的管理是很重要的。要做到这一点，其中一个办法是每隔一个月，在选定的领域内筛选文章和信息，并把这种信息整合成书或小册子。在月末，像看书一样阅读这些信息。把你的快速阅读技巧和思维导图有机学习技巧有机结合起来（见第19章），你的阅读效率将在许多方面得以提高。首先，你将在阅读每篇文章和每条信息时，应用基本相同的思维模式；第二，你将获得对所有收集起来的信息的完整倾向（整体观念）；第三，许多“不同”的、大概在同时发表的文章重复着类似的信息——因此，你可以跳过那些重复的地方，从而节省大量的精力。

NOTE

21.4 用思维导图绘制知识文档

当以这些方式阅读你的知识文档时，应坚持用思维导图来总结你不断膨胀的知识。这种经常的复习和综合的过程将使你不仅能更多地理解材料，而且能更精确地记住这些材料。这种结合将引导你进入下一阶段：大师级思维导图。

在大师级思维导图上，你可以总结任何给定知识领域的各种要素。这就是“大师编码”。用这些大师编码，大脑可以处理它巨大的数据库。当大师级思维导图扩大时，它的边界将与其他的主题连接起来，知识将由于联想而不断扩展。不同的兴趣领域将更复杂地互动起来，并且，最终将达到对整体知识的真正理解。当出现这种情形时，你就会认识到：知道得越多，就越容易知道得更多。

21.5 惊人的和不断收缩的知识文档

我自己和我的那些学生通过开发知识文档和大师级思维导图发现：2~5年之后出现了一件特别的事——我们的知识文档开始收缩。

这是因为，随着你的基本知识的增长，你记忆和综合额外知识的能力也随之增长了。

当你继续维护知识文档时，会发现许多曾经认为是很“重要”的文章却应该被扔掉。因而，知识文档变成一份更紧凑、更优美、对你主要兴趣的永久性总结。它将帮助你成为一个大师级学习者。

21.6 高智商者的行动指南

1. 创立、构建及使用知识文档。

2. 练习超级引导阅读技术，为最后的自我测试和全速前进做好准备。

3. 用超级引导技术复习《快速阅读》，并准备制作最后的思维导图。

下章简述

请翻到最后两章，并做最后的自我测试。

22 充分挖掘文学和诗歌的价值

预览



为什么要阅读诗歌和文学作品？因为诗歌和文学作品中有历史留给我们的伟大思想，它们是我们进入想象、幻想、思想、哲学、欢笑和冒险世界的阶梯；因为阅读它们可以增长我们的知识，增加我们的历史和文化数据库；因为它们是精神的食粮。

NOTE

22.1 引言

文学是人类最富创造性的表达方式之一。本章将向你介绍一些鉴赏文学作品的基本要素和方法。

小说是伟大思想的结晶。为了充分鉴赏它，你必须注意以下几个方面：情节、主题、哲学、观点、人物塑造、情绪和气氛、背景、意象、象征和语言的使用。同样，要鉴赏诗歌，你也应该注意任何诗歌中的不同层次的含义。

你对这些要素理解得越深，你的阅读速度和理解能力就会增加得越多。如果你从小学到大学一直都学习文学的话，下述关于文学分析的指导就没有什么意义了。这些指导将为你的思维导图笔记提供主要的分支，以及为论文及应考提供主要标题。

许多人断言：他们没法快速阅读小说，因为如果那么做的话，将会漏掉某些内容并领略不到语言的韵律。

事实却并非如此。

一部小说就像大海，所有拍打着海岸的波涛都是由那些一个盖过一个的波浪推进的，这些波浪本身又是由一个又一个浪花涌动着，它们相互拥抱连接，形成了数英里长的海浪。

小说的语言节奏也像大海中的波浪。那些较大的节奏是小说更深层的要素。快速阅读者应能适应各种各样的节奏。

22.2 文学要素

1 • 情节

情节就是小说中事件的基本结构，也可以说是故事的发展线索。它也许在以描述为主的写作中扮演着相对次要的角色，而在较好的推理和侦探小说中扮演着重要的角色。

NOTE

2 • 主题

主题是情节要突出的要点。例如，《福赛特世家》(*The Forsyte*)是涉及一个维多利亚女王家族史的系列小说，它的主题可以说是仁者见仁，智者见智：资本主义与创新、保守与自由、统一与个性，或者是富裕与贫穷。与主题平行的次要主题也频繁地出现在小说中。次要的主题常常与爱情或次要的人物有关。

3 • 哲学

哲学是控制行为的思想体系，并且常常被看作是作者对书中主题的诠释。在小说中谈到哲学内容的小说家有陀思妥耶夫斯基(Dostoevsky)、狄更斯（Dickens)、萨特（Sartre）和托马斯·曼(Thomas Mann)。

4 • 观点

观点不仅是作者对他正在写的事件的看法或者个人感受，也是作者描述事件或表达事件时所站的角度。作者也许是全面、多视角地看待他正在描述的事件的过去、现在和将来［亨利·詹姆斯(Herry James) 主张放弃这种方法，因为他感到这样会掩盖真相。]与这种全面看法相反的观点是：作者可以从纯个人角度（即作者成为书中的“我”）描述事件，就像哈蒙德·恩尼斯（Hammond Innes）的探险故事和纳博科夫（Nabokov）的小说《洛丽塔》(*Lolita*)中那样。

5 • 人物塑造

人物塑造主要指随着故事的进展人物在书中的变化。这种变化会有两种极端，如伊恩·弗莱明（Ian Fleming）的詹姆士·邦德，他在系列小说中自始至终完全没有变化。而左拉（Zola）的小说

NOTE

《萌芽》（*Germinal*）中的人物艾丁，他开始时是一个反叛的年轻人，后来却变成了一个成熟和具有奉献精神的人。人物塑造也可以指作者勾勒一个人物的方法，描写他的物理或精神特征、行动，等等。

6 • 情绪和气氛

这两个术语指的是作者唤起一种现实和非现实的感觉及读者情感反应的方法。一些人倾向于只应用其中的一种方法，尽管实际上这两种方法很不一样：情绪可以看成是个人感受某件作品的气氛时的反应。例如，埃德加·艾伦·坡（Edgar Allan Poe）故事中的气氛可以看成是令人毛骨悚然的和危险的。此时，读者的情绪可能会从恐惧变为兴奋。

7 • 背景

背景指的是事件发生的时间和地点。因为背景通常很明显，它的重要性就因此被忽略了。实际上，时间和地点的任何一个微小的变化都会对作品的情节、情绪、氛围和意象产生实质性的影响。

8 • 意象

意象常常被认为是比喻和隐喻的应用，即用创造性或富于幻想的语言描述的对象、人物和事件。例如，沃尔特·司各特（Walter Scott）爵士在《密德洛西思监狱》（*The Heart of Midlothian*）中，把爱丁堡描述成“苏格兰风景颤动的心”；狄更斯在《双城记》（*Tale of Two Cities*）中描述一个被“活埋”了 18 年的囚犯重见天日时，使用了表现死亡和埋葬的影像——沉重的花圈、死尸般的颜色、瘦弱的头和身影，弥漫着黑暗和阴影的氛围。

NOTE

9 • 象征

简单点说，象征就是用一件事物代替或代表另一件事物。例如，基本上在整个文学史上，地球一直就是生育和繁殖的象征。

自从弗洛伊德的理论发表以来，象征意义在文学中起着越来越重要的作用，特别是表现在对性的重视。任何突出的物体，如一杆枪或一棵树，都可用来象征男性的性器官；任何圆形或空心的物体，如一个盒子或一个圆形的池塘，都可以用来象征女性的性器官。《双城记》中描写一桶红酒流出来时，就是象征意义的一个优秀范例。平民们津津有味地吃着肮脏的残汤剩羹，这预示着极度的饥饿。就是这种饥饿最终导致在法国大革命中真正的流血。在 D. H. 劳伦斯（D. H. Lawrence）的《狐狸》（*The Fox*）中，两个妇女居住的冰冻的荒野象征着她们的性冷淡，而男性角色正在射杀一只狐狸的情景（通常象征男性“威胁”）则将他放到了男性的支配地位。

小说中的象征意义常常比这些例子中的更模糊不清，能理解它的读者可能是能抓住大部分伟大作品全部意义的少数人之一。

10 • 语言的使用

作者的语言风格从海明威的阳刚之气到纳博科夫诗化的散文，各不相同。一个作者所使用的语言是其内心的真实表露，如果你仔细注意的话，就能发现作品中更深层的意思和情感。

虽然在讨论小说的这些方面时，我分别讲述了每一项，但重要的是要记住，所有这些项都是密不可分的。例如，故事情景本身可能就是有象征性的——所以其他方面也同样具有象征意义。当你阅读文学作品时，要注意所有这些方面之间的内在联系。

NOTE

11 • 诗歌

许多人主张：诗歌应该慢慢阅读。虽然我们的谈话速度大约是每分钟200字，但我们中的大多数人倾向于以每分钟少于100字的速度阅读诗歌。实际上这样会妨碍对诗歌的正确鉴赏，因为缓慢而单调乏味地阅读一首诗，会破坏诗歌的自然节奏，从而使读者无法领会许多内在的意义。在小学时，这个问题就被老师弄糟了。他们要求学生一行一行地读下去，好像是意义就在诗的结尾一样。而事实并非如此。意义深奥的诗歌会让其深义在诗行之间流动。

阅读诗歌最好的方法应该是：

1. 非常迅速地预习一遍，以便能大致掌握这首诗在讲什么，以及它将走向何方。

2. 迅速而深入地阅读，以便更确切地了解诗行之间的关系、思想和节奏之间的内在联系及其进展的方式。

3. 从容不迫地漫游整首诗，将精力集中在你特别感兴趣的地方。

4. 大声地诵读这首诗。

归根结底，速度对于文学和诗歌来说常常是无关紧要的——这非常类似于听音乐和欣赏艺术。谁也不会只听一遍贝多芬的《第五交响乐》，然后就把唱片扔掉并得意洋洋地声明："我已用每分钟33转的速度听完了！"

当阅读文学作品和诗歌时，要利用你所有的知识和个人判断力。如果你认为值得永久珍藏，就忘了阅读速度吧！在时间充裕的时候再去研读。

22.3 总结

1. 小说就如同大海——它的意义是多层次的，每一层意思都可以不同的方式、不同的阅读速度去感受。

2. 它的各个要素是互相关联的。

NOTE

3. 像小说一样，诗歌也应分层次阅读，并且阅读第一遍的速度不必太慢。

22.4 高智商者的行动指南

1. 购买或借一部诗歌集，按以上所述的方式阅读。从你学过的所有方法中，选择你认为最适合的方法。现在你应该自己决定何种阅读材料选用何种阅读方法了。

在作这样的决定时，有些事情应该始终坚持，包括使用引导物、精力集中在阅读目标上、在保持和改善理解力的同时不断加快阅读速度。

2. 选一本你最喜欢的作家的小说，用你已经学过的各种快速阅读技巧阅读这本小说。一定要做到预览、自始至终使用引导物、制作思维导图，并根据小说的要素作分析。

3. 用前面所总结的有关诗歌的阅读方法，阅读下面作者所写的两首诗。贯穿第一首诗的线索与第 4 章有非常密切的关系。贯穿第二首诗的线索与“快速阅读”这一始终贯穿于全书的主题有关。

悬崖与人

悬崖之边在召唤，
要他走近，
要他站在悬崖的边缘。

但他骗了她，
踩着猫步接近她，
身体向前弯过去——
向前滑动着自己的身体，
并警觉地四处张望。

NOTE

而她的笑声让他眩晕，
她把他拽入怀抱，
扯掉他思想的花边
抛入深深的长满青苔的崖下，
让他摇摆着靠近她，靠近岩架，
上下扯动着他的眼睛，
崖下大海汹涌的波涛，
对着他发出隔世的咆哮。

他扭斗着与她的施与挣扎，
他小小的空间发生了弯曲，
并吞没了她。

于是，她把地球之鸟海鸥
猛然扔向他，
这鸟扭住他的思维
直到狂喜，
掠过她深不可测的
漏斗，
给猛吹他的风装上了
翅膀，
而他还留在悬崖边上。

这鸟千姿百态地狂扫，
使狂风安宁，
为他平息四处的风，
抹去岩架和锋利的崖边，
用力拽他——把他拽出来。

NOTE

吞噬者被吞没了。

愕然

一幅图画胜过千百字。

有人让我明白，
我的三亿个
视网膜光接收器，
每五百分之一秒
吸收十二亿个光子。

每秒钟
拍摄你
五百张逼真的快照。

我凝视，
惊诧。

而你在遥远的某处
问我：

“你想什么呢？”

“你为什么不和我谈谈？”

下章简述

只剩下最后一章了！现在，你已经知道快速阅读能如何帮助你充分鉴赏文学和诗歌了。本书对你的最后挑战就是这最后一个自我测试。

23 已取得的成就——铸就你未来的远大前程

预览

NOTE

你的阅读课程现在已接近了第一阶段的尾声。这一阶段就是阅读完这本书。随后阶段包括：复习本书，继续练习你所发现的新技巧，为你希望记住的每本书制作思维导图。

现在，快速地把本书从头至尾复习一遍，并把要点制作成思维导图，这对你会有很大的帮助。你可以使用彩图 3、4、5、6、7 和 8 来帮助你完成这一任务。

你在快速阅读领域的不断成功，取决于你对继续学习这一方法的决心及你的大脑在阅读、吸收、综合、回忆、交流和创造方面的能力——大脑可以无限拓展的能力！

因此，你的成功是有保证的。自我测试 7 会让你了解更多有关令人惊讶的大脑的知识。阅读这个测试的同时，记住你在阅读本书中获得的相关知识，尽力超越你之前的表现。当你阅读完“大脑——被施了魔法的编织机”时，你会对自我的成就更加感到惊讶。

祝你好运！

23.1 自我测试7

现在请准备计时

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

23.1.1 大脑——被施了魔法的编织机

人的大脑及其潜力

人的大脑是一台被施了魔法的编织机，数百万个闪光的梭子编织着一个渐渐隐去的图案，一个总有自身含义的图案，尽管它从不听人调遣。它就像银河开始了某种宇宙的狂舞。

——查尔斯·谢灵顿（Charles Sherrington）爵士

NOTE

大脑与银河事实上是一个适度的类比。如果不考虑其他因素的话，每一个完整的地球人都有约3.5磅重的块状组织——大脑，然而每个正常的大脑都会比宇宙中的原子形成的连接更加有序。

大脑由大约100亿个神经细胞组成，每个神经细胞每秒钟可进行一系列数千次的复杂连接。仅从数学的角度来看，其复杂性是令人震惊的。大脑中有100亿个神经元，每个神经元都可能有10^{28}种连接。简单地说，这就意味着，如果将你大脑中可能的连接这一理论数字写出来的话，你将会得到这样一个数字：以“1”开头，后面跟着大约1 050万公里长的“0”。

当然，所有这些只是可能。尽管神经生理学中有多种多样详尽的发现，但大脑的这种潜力依然是非常令人激动的。无可争辩的是，我们大家都没有充分利用我们的大脑——如果我们确实没有滥用大脑的话。这毫不奇怪，因为我们几乎没有人看见过人的大脑，而那些看到过大脑的人也没有把它描述得特别不平常。

可以理解的是，一位专业钢琴家或木匠应该会特别看重他的手，画家会珍爱他的眼睛，而赛跑运动员肯定最关心他的腿。然而，如果没有大脑，双手就像没有演奏者的钢琴一样，是没有用处的。由于大脑的无所不在，它的潜力确实被大大地低估了。它参考我们所做的，以及发生在我们周围的一切，所以我们注意到：每个大脑都有不同的经历和看法，没有大脑，我们什么也干不成。

我们一直过多地关注大脑的差别，而忽略了另一层更重要的意义——潜能。自从我们知道有大脑这样的东西之后，我们把许多精力投入到设计显示大脑之间差别的系统上，而不是投入到改善大脑上。这种情况不仅出现在教育方面（比如，把通过或没有通过考试作为最终的评判标准），而且还出现于我们生活的各个方面。我们是美国人还是中国人，是学者还是农民，是艺术家还是科学家，当然，这种区别是存在的，并且如果完全忽视它们的话肯定是很愚蠢

NOTE

的，但是每个大脑本身固有的能力也很重要。在每个脑袋中都有一座庞大的发电站，这是一个紧密而有效的机构，它的能量看起来会随着我们对它了解的增多而朝着无限的方向扩展。

约翰·雷德·普拉特（John Rader Platt）认为：

> 如果这种复杂性能够以某种方式转换成可见的光亮，使我们能更清楚地感觉到它的话，那么，与物理世界相比，生物世界将会变成一个光线穿行的世界。与玫瑰花丛相比，剧烈爆发的太阳会逐渐褪色，变得苍白，不再耀眼；一条蚯蚓将变成一座灯塔；一条狗将变成一座灯光之城；人类将会如万丈光芒般耀眼，他们思想的火花会穿过物质世界的阴霾，相互传递。耀眼的光芒会让我们伤害彼此的眼睛。看看你那少数复杂的同伴戴着光环的脑袋。难道不是这样吗?

这种“复杂性”的基础就是神经细胞——神经元。甚至这种小到只有在显微镜下才能看见的神经元本身，也是相当复杂的。神经元与其他大多数细胞不同。神经元有更复杂的形状，并且有许多分支状的延长部分，它们能够互相连接以传送神经冲动。在整个神经系统中，神经元的大小差别极大。某些从脚趾或者手指运行到脊柱索的神经元可长达 1 米。另一些，譬如说在脑部皮层中的神经元，则要小1 000 倍。

我们所做的一切，从移动一块肌肉到思考一个伟大的思想，都涉及复杂的神经功能。然而，无论什么活动，其过程都是类似的，并且都是以神经兴奋为基础的。这些过程由从一个神经元传到另一个神经元的电化学信号组成，其传递不是单一或缓慢的，而是迅速和反复波动的。每个神经元都有一个主体，它包含着特殊的化学和遗传信息，以及一个产生至关重要的神经冲动的（神经的）轴突。轴突也有各种分支的树状突。这些都是冲动或信息的接收器，这些冲动或信息要么是直接来自某个感觉器官，要么更常见的是来自互相交织在一起的

NOTE

其他神经元。

神经冲动从一个神经元向另一神经元传输的确切位置是突触。在突触中，信息“流过”细小的缝隙，这缝隙就像内燃机中的分电盘断电点或火花塞缝隙一样。这一过程的物理和化学机理是极其复杂的。突触可释放出一些能使电冲动得以传输的化学物质，并且有一个能影响冲动是否容易接收的临界点。在熟悉或者轻松的活动中，该临界点就较低，使通路更易运作。而较高的临界点则意味着信号难以传输。

来自单个神经元的神经冲动激活突触，而这个突触又激活其他的突触。即使是最简单的思维或运动过程，也一定会涉及几百种冲动的接收和传输。这种传输以复杂的像瀑布般落下的信息和协同波的方式进行。每秒钟 10 万个神经“信息”是很平常的。

因此，我们所做或经历的一切都涉及这种复杂的生物—电子过程——从打网球到付账。这实际上并不怎么复杂。我们知道：眼睛本身并不能看见东西，它们只不过是些透镜；耳朵本身也不能听见声音，它们只是一些麦克风。当我们在电视上观看板球比赛时，我们并没有看见比赛者，我们看到的只是他们在显像管中的电子信号。在你看见的肉体上的猫与你大脑中的猫的图像之间，是一系列的神经物理学过程，就像在实际的板球比赛与你在电视上看见的图像之间有一系列电子过程一样。

毫不夸张地说，我们的大脑就是一切。我们能给大脑许多东西，反过来，大脑也能给予我们许多东西。大脑是我们的秘密和沉默的武器。如果我们能更多地使用它的功能的话，我们将会真的看到一种将会伤害我们的眼睛但却令人吃惊的光线。用约翰·雷德·普拉特的话来说就是：

我们中有许多十分敏感的人，今天仍把人类看成是无英雄气概

NOTE

的主角，看成是武器和战争的受害者、政府机构和摧毁灵魂的组织及计算机的牺牲品——实际上人类也正是如此。但是，在这种人为的和非人道的退化中，就像人类的第四法则一样，甚至在实验室中现在也滋生出一种看法，即人类也是神秘和难以捉摸的、自主的、永恒的。人类是一座照亮复杂事物的灯塔，是这个宇宙里组织一切的孩子。人类得到了一切，可以站立，可以选择，可以行动和控制，也可以生存。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

现在停下计时器

所用时间：__________分钟

然后，用此篇文章的文字数［约为 2 510 个字（约为 2 450 个汉字）］除以所花的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字。

快速阅读计算公式：

$$每分钟字数 = \frac{文字数量}{阅读时间}$$

计算完毕，把得数填入下面的空白处，并在书后的进步图和进步表中也填上这一结果。

每分钟字数：__________

23.1.2 阅读理解

对下列问题回答“对”或“错”，填入答案，以及选出正确的答案（每题 1 分）：

1. 谁把人的大脑描述成一台被施了魔法的编织机?

(a) 查尔斯·谢灵顿爵士

(b) 彼得·拉塞尔

NOTE

(c) 约翰·雷德·普拉特

(d) 艾萨克·牛顿

2. 人的大脑大约有多重?

(a) 2.5 磅

(b) 2 磅

(c) 3.5 磅

(d) 3 磅

3. 每个神经元的可能连接数量为:

(a) 10^{10}

(b) 10^{19}

(c) 10^{28}

(d) 10^{39}

4. 自从我们知道有大脑这样的东西之后，我们将许多精力放在了:

(a) 改善大脑

(b) 设计一些能显示大脑之间差别的系统

(c) 忽视大脑

(d) 伤害大脑

5. 是谁提出如果能将大脑转变成可见光，其复杂程度可与物理世界相比的?

(a) 查尔斯·谢灵顿爵士

(b) 约翰·雷德·普拉特

(c) 伽利略

(d) 爱因斯坦

6. 与__________相比，具有爆发力的太阳将会显得苍白而简单。

7. "一条狗"将变成:

NOTE

(a) 玫瑰丛

(b) 灯塔

(c) 太阳

(d) 一座灯光之城

8. “大脑复杂性的基础”是：

(a) 神经细胞/神经元

(b) 树状突

(c) (神经的) 轴突

(d) 皮质

9. 神经元与其他大多数细胞的不同之处在于，神经元：

(a) 更简单

(b) 形状更复杂

(c) 更大

(d) 更小

10. 神经元可长达：

(a) 1 厘米

(b) 1 英寸

(c) 1 英尺

(d) 1 米

11. 在电化学信号从一个神经元到另一个神经元的传输过程中，其经过是：

(a) 单一和缓慢的

(b) 迅速和反复波动的

(c) 比光速快

(d) 仅在我们思考时

12. 一个轴突：

(a) 比脑细胞大

NOTE

(b) 是突触的主要部分

(c) 产生至关重要的神经冲动

(d) 是神经细胞的另一个名称

13. 突触中的物理化学过程基本上是简单的。

对/错

14. 通常的神经“信息”数量是每秒:

(a) 100

(b) 1 000

(c) 10 000

(d) 100 000

15. 谁提到了人类的第四法则?

(a) 爱因斯坦

(b) 弗洛伊德

(c) 普拉特

(d) 谢灵顿

翻到第 267 页检查答案，然后将得分除以 15，再乘以 100，换算成理解得分的百分比。

理解得分: __________

即 __________%

现在，将得分填入书后的进步图和进步表中。

自我测试答案

自我测试1（智力战）

1. 错；
2. （c）40%；
3. （b）路易斯·阿尔伯托·马察多博士；
4. 对；
5. （d）分析和想象；
6. （a）在中间放上一个图像；
7. （b）每分钟1 000字；
8. （b）电子数据系统公司和纳贝斯克公司
9. （c）希腊人；
10. （a）记忆的信息量会短期上升；
11. （c）80%；
12. （c）1万亿；
13. 错；
14. （a）没有证据表明，在正常、活跃和健康的大脑中，脑细胞会随年龄的增长而减少。
15. （d）90岁。

自我测试2（艺术）

1. （b）史前时期；
2. （c）公元前4万年到1万年；
3. 错；
4. （c）宗教；
5. （d）鲜明的轮廓，平淡的色彩；
6. （b）黄色；
7. （c）挖掘出古罗马城市庞培和赫库兰尼姆时发现的希腊绘画的复制品；
8. （c）在富有的罗马人别墅中；
9. 对；

10. （a）镶嵌画；
11. 对；
12. （d）1 100 年；
13. （b）避免真实地描述人的形体；
14. （c）塞尚。

自我测试 3（动物智能）

1. （a）以不同的方言说多种不同的语言；
2. 错；
3. （b）在水下交流时；
4. （c）从不攻击人类；
5. （d）世界各主要大洋；
6. 小群；
7. （c）在人类的听觉范围之内；
8. （c）12 种；
9. （b）代代相传的；
10. （d）数个世纪；
11. 错；
12. （b）它以三维方式控制；
13. （c）密度；
14. 错；
15. （c）看见声音。

自我测试 4（我们是宇宙中唯一有智慧的生物吗?）

1. （b）80；
2. （c）哥伦布发现美洲大陆500 周年纪念日；
3. 错；
4. （d）100 亿年；
5. （a）弗兰克 · 德雷克；
6. （c）武仙座；
7. 对；
8. （c）6 台；
9. （d）304 米（1 000 英尺）；
10. （d）全部；
11. （a）不规则和随机的；
12. （c）他生来就是盲人；
13. （b）肯特 · 卡勒斯；
14. 错；
15. 人类。

自我测试 5（婴儿的大脑）

1. （b）脑细胞在出生之前就已经完全形成；
2. （b）受孕后大约 8 周；
3. （c）出生前 10 周；
4. （c）25%；
5. （c）50%；
6. （b）75%；

7.（b）90%；

8. 对；

9.（d）立即体验到一个三维的世界；

10. 母亲；

11.（c）人的面孔；

12. 错；

13.（d）脑细胞之间有更多的连接；

14.（a）“大脑爆发”期间；

15.（c）孩子的幸福和满足。

自我测试 6（复苏的地球）

1.（d）150 亿年；

2.（b）2 月/3 月；

3.（c）9 月；

4.（b）在 10 月初；

5.（d）最后一天的最后一个小时；

6.（d）午夜之前的最后一分半钟；

7.（c）午夜之前不足 0.1 秒的时间里；

8. 豌豆；

9. 对；

10.（b）氧；

11. 光合作用；

12.（c）危险；

13.（a）机会；

14. 对；

15.（c）我们自己的大脑和思维中。

自我测试 7（大脑）

1.（a）查尔斯·谢灵顿爵士；

2.（c）3.5 磅；

3.（c）10^{28}；

4.（b）设计一些能显示大脑之间差别的系统；

5.（b）约翰·雷德·普拉特；

6. 玫瑰丛；

7.（d）一座灯光之城；

8.（a）神经细胞/神经元；

9.（b）形状更复杂；

10.（d）1 米；

11.（b）迅速和反复波动的；

12.（c）产生至关重要的神经冲动；

13. 错；

14.（d）100 000；

15.（c）普拉特。

词汇练习答案

第16章

词汇1（A）

1. l; 2. e; 3. m; 4. f; 5. n; 6. g; 7. o; 8. d; 9. k; 10. c; 11. j; 12. b; 13. i; 14. a; 15. h。

词汇1（B）

1. e; 2. i; 3. d; 4. n; 5. j; 6. f; 7. k; 8. c; 9. a; 10. l; 11. g; 12. o; 13. m; 14. h; 15. b。

词汇1（C）

1. h; 2. a; 3. o; 4. b; 5. k; 6. c; 7. n; 8. d; 9. l; 10. m; 11. g; 12. j; 13. f; 14. i; 15. e。

第17章

词汇2（A）

1. f; 2. l; 3. k; 4. i; 5. e; 6. h; 7. d; 8. n; 9. m; 10. a; 11. j; 12. b; 13. g; 14. c; 15. o。

词汇2（B）

1. o; 2. h; 3. a; 4. b; 5. m; 6. n; 7. e; 8. d; 9. j; 10. f; 11. g; 12. k; 13. i; 14. l; 15. c。

词汇 2（C）

1. o; 2. f; 3. c; 4. n; 5. m; 6. i; 7. k; 8. a; 9. j; 10. l; 11. b; 12. e; 13. g; 14. d; 15. h。

第 18 章

词汇 3（A）

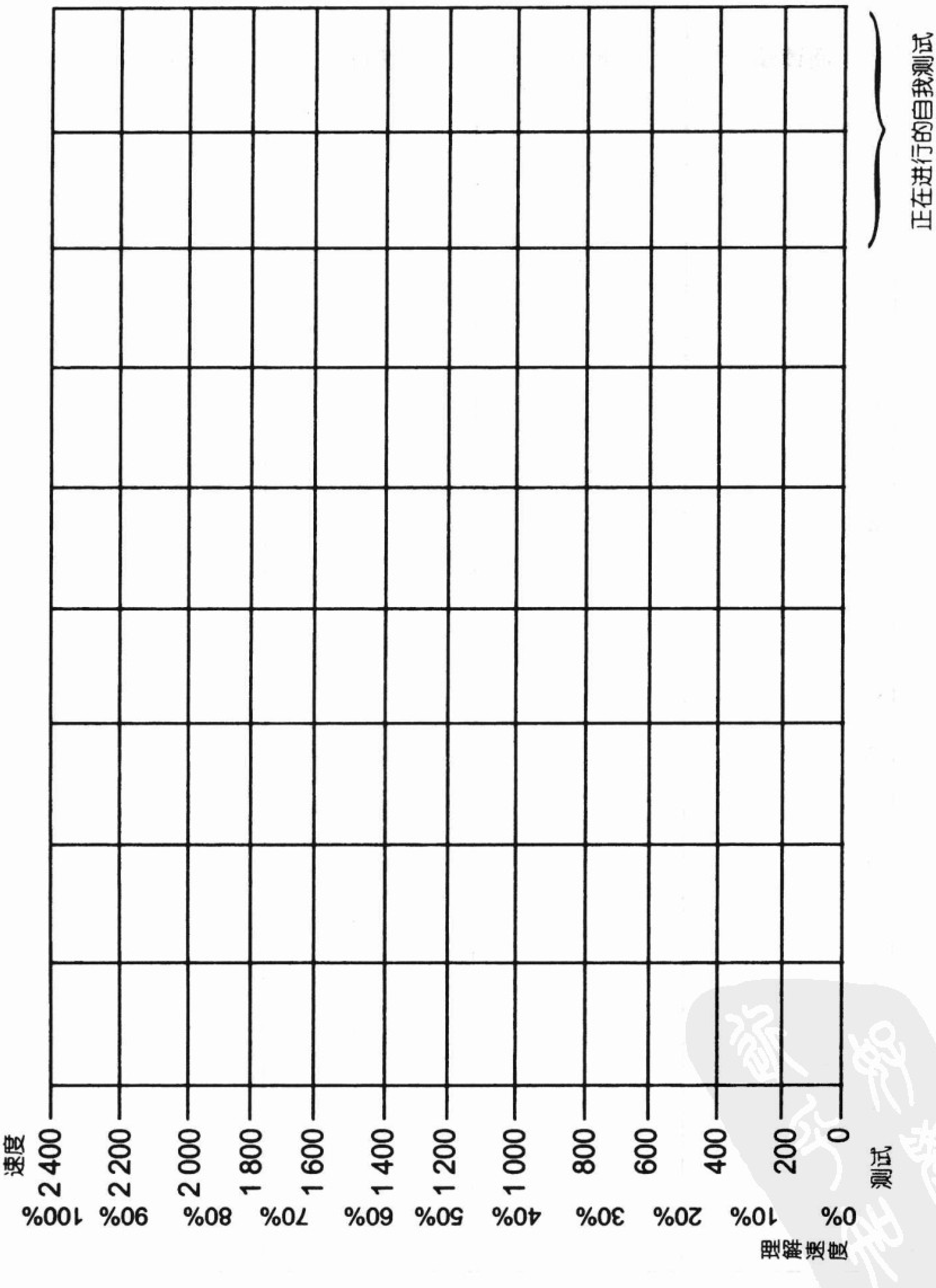
1. h; 2. d; 3. b; 4. l; 5. e; 6. n; 7. a; 8. j; 9. m; 10. o; 11. g; 12. i; 13. c; 14. k; 15. f。

词汇 3（B）

1. d; 2. a; 3. k; 4. h; 5. j; 6. l; 7. n; 8. m; 9. o; 10. b; 11. g; 12. f; 13. c; 14. e; 15. i。

词汇 3（C）

1. e; 2. k; 3. d; 4. l; 5. a; 6. o; 7. i; 8. n; 9. m; 10. j; 11. g; 12. b; 13. c; 14. f; 15. h。


速度
2 400
2 200
2 000
1 800
1 600
1 400
1 200
1 000
800
600
400
200
0
理解速度
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
测试
正在进行的自我测试

进步图

阅读量	时间	速度	理解
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

进步表（最理想的做法是用不同的颜色代表速度和理解）

《快速阅读》能有效帮助：

- 如何控制眼睛更有效地移动，培养略读和跳读的能力
- 保持并改善超级注意力与理解力
- 增加你的词汇量和综合知识
- 开发高级快速阅读技能
- 成为大师级阅读者

终生受益的思维工具　高效人士的职场利器

《快速阅读》提出了“照相式记忆”阅读这一革命性理论和方法，按书中的设计和步骤训练，人们可以高效地利用眼睛 / 大脑系统，大幅度提高阅读速度和理解能力，适用于学生、教师、经理人以及想要改善阅读速度和理解能力的人士。

本书中的技巧简便易行、操作性强，非常优秀而且有用，为您提供一种提高阅读速度和理解能力的革命性途径。

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。

——比尔·盖茨，微软公司创始人

上架建议◎成功励志

ISBN 978-7-5086-1503-5

9 787508 615035

www.publish.citic.c

定价：22.00元